



Duatlon 17.09.2017 gjennomføring.

Årets duatlon gjennomføres på Lygna skisenter etter følgende plan.

Klasse G15-G16 og alle klasser 17 år og oppover. Start kl.11.00

Henting av startnummer **enkeltvis (pr løper)** på rennkontor på Lygna skisenter, husk også at alle skal ha brikke.

Primært brukes egne brikker, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

Startkontingent betales ved henting av startnummer, kontant eller VIPPS nr ????

Utlegging av løpesko i oppmerket skiftebås på skistadion

Oppvarming i ledige traseer på skistadion

Hjelm er påbudt

Fellesstart klokken 11.00

2 runder i rulleskitrase, 2.35km x 2.

Ta av ski utenfor skiftebåsen før sperrelinje.

Rulleski og staver tas med tilmerket bås i skiftebåsen

Bytte av sko i skiftebås

Husk å sette dere inn i løperetning i skiftebåsene

Mulighet for drikke ved utgang av skiftebås.

Følg merket løype 4.33 km, løypa går ut av stadion gjennom nordre kulvert og svinger 90 grader mot venstre.

Målgang ved tidtakerbu fra sør mot nord.

Felles premieutdeling for alle klasser ca kl. 12.30

Klasse G/J 12-13-14 og J15-16. Start klokken 11.20

Henting av startnummer **enkeltvis (pr løper)** på rennkontor på Lygna skisenter, husk også at alle skal ha brikke.

Primært brukes egne brikker, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

Startkontingent betales ved henting av startnummer, kontant eller VIPPS nr ????

Utlegging av løpesko i oppmerket skiftebås på skistadion

Oppvarming i ledige traseer på skistadion

Hjelm er påbudt

Fellesstart klokken 11.20

1 runde i rulleskitrase, 1,93 km.

Ta av ski utenfor skiftebåsen før sperrelinje.

Rulleski og staver tas med til merket bås i skiftebåsen

Bytte av sko i skiftebås

Husk å sette dere inn i løperetning i skiftebåsene

Mulighet for drikke ved utgang av skiftebås.

Følg merket løype 2.93 km, løypa går ut av stadion gjennom nordre kulvert og svinger 90 grader mot venstre.

Målgang ved tidtakerbu fra sør mot nord.

Felles premieutdeling for alle klasser ca kl. 12.30



Duathlon 17.09.2017 gjennomføring.

Klasse G/J 10-11. Start kl. 11.40

Henting av startnummer **enkeltvis (pr løper)** på rennkontor på Lygna skisenter , husk også at alle skal ha brikke.

Primært brukes egne brikker, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

Startkontingent betales ved henting av startnummer, kontant eller VIPPS nr ????

Utlegging av løpesko i oppmerket skiftebås på skistadion

Oppvarming i ledige traseer på skistadion

Hjelm er påbudt

Fellesstart klokken 11.40

1 runde i rulleskitrase, 0,9 km.

Ta av ski utenfor skiftebåsen før sperrelinje.

Rulleski og staver tas med til merket bås i skiftebåsen

Bytte av sko i skiftebås

Husk å sette dere inn i løperetning i skiftebåsene

Mulighet for drikke ved utgang av skiftebås.

Følg merket løype 1.43 km, løypa går ut av stadion gjennom nordre kulvert og svinger 90 grader mot venstre.

Målgang ved tidtakerbu fra sør mot nord.

Felles premieutdeling for alle klasser ca kl. 12.30

Klasse G/J 8-11, kun løp. Start kl. 11.41

Henting av startnummer **enkeltvis (pr løper)** på rennkontor på Lygna skisenter , husk også at alle skal ha brikke.

Primært brukes egne brikker, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

Startkontingent betales ved henting av startnummer, kontant eller VIPPS nr ????

Oppvarming i ledige traseer på skistadion

Fellesstart klokken 11.41

1 runde i løpetrase 1.43 km.

Følg merket løype 1.43 km, løypa går ut av stadion gjennom nordre kulvert og svinger 90 grader mot venstre.

Målgang ved tidtakerbu fra sør mot nord.

Felles premieutdeling for alle klasser ca kl. 12.30