



Søndre Ål Sportsklubb

Duathlon 14.09.2019 gjennomføring.

Årets duathlon 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. Egne brikker benyttes, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

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 til merket bås i skiftebåsen.

Bytte av sko i skiftebås

Husk a 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



Søndre Ål Sportsklubb

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. Egne brikker benyttes, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

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 for 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 skiftebas.

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



Søndre Ål Sportsklubb

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. Egne brikker benyttes, lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

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 8-9 kun løp.

Start kl. 11.42

Henting av startnummer enkeltvis (pr løper) på rennkontor på Lygna skisenter, husk også at alle skal ha brikke.,
Lånebrikke utleveres på rennkontor i sammen med startnummer

Oppvarming i ledige traseer på skistadion
Fellesstart klokken 11.42 1 runde i løypetrase 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