

Klubbmesterskap Follo sk terreng 2017

DATO: Mandag 18.09.2017, Oppmøte fra 17.30

Klubbritt og avslutning for Terrensykkelskolen

Oppmøte på sletta ved radiomasta. Merkes fra Dagbo. Parkering på Hebekk skole ikke Dagbo

Program:

16.30 -17.00 Oppmøte/registrering

17.00 – 17.30 Oppvarming i Kortløype/langløype

17.30 Gul gruppe **1 runder kort løype**

17.45 Blå gruppe og 9-10 år **2 runder kort løype**

18.00 10 år 3 runder kort løype (Valgfritt)

Etter siste ankomst ryttere blir det utdeling av deltakerbevis Terrensykkelskolen for de yngste deltakerne. Pølser og brus

Løype Merkes om for lang løype

18.45 Start Senior menn, **3 runder lang løype (Startgruppe 1)**

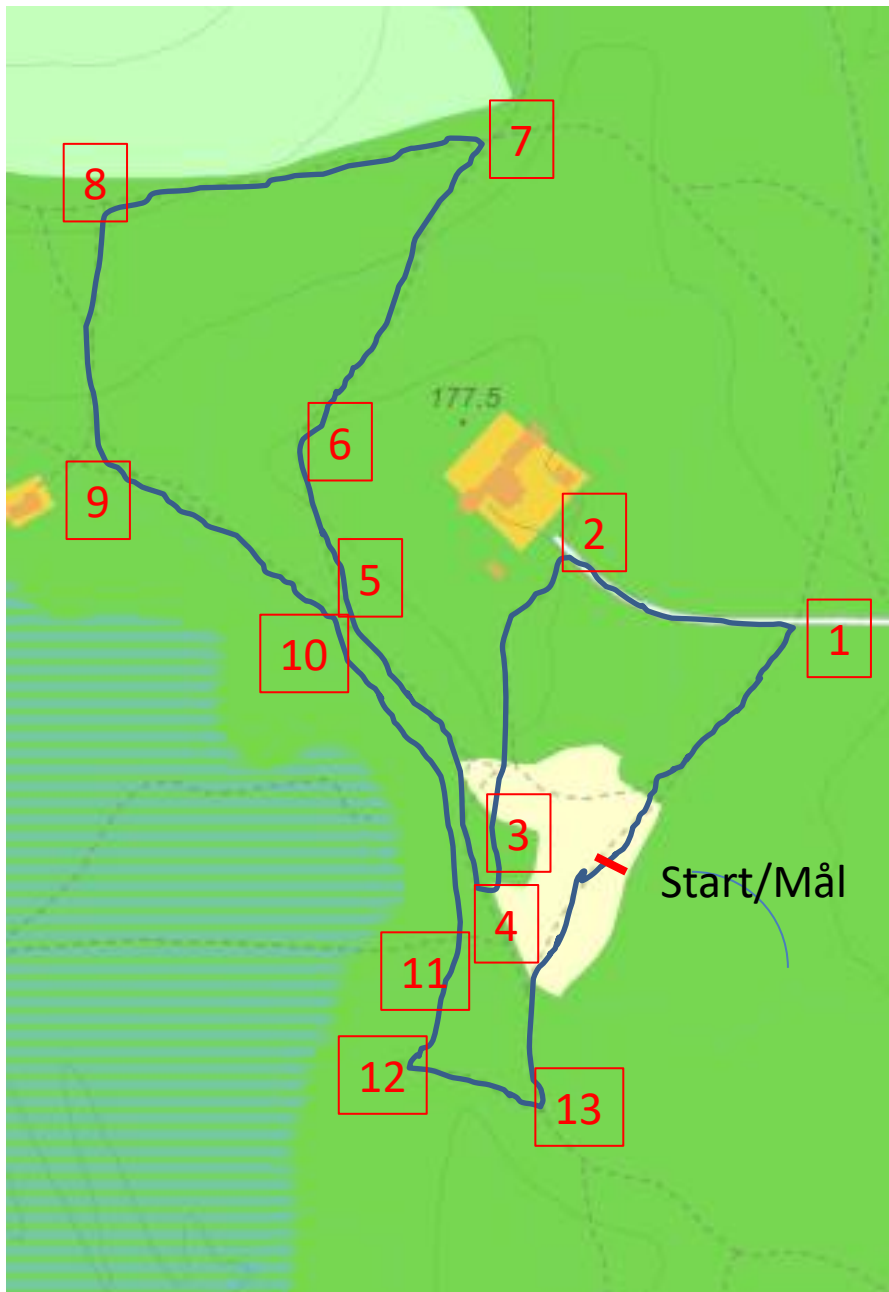
18.46 Start junior Dame/Menn og senior dame, **2 runder lang løype (startgruppe 2)**

18.47 11- 12+ og Follo Young & Furious, **1 runde Lang løype (Startgruppe 3)**

19.45 Ca .avslutt ritt.

Grilling og brus til alle barna og deltakere.

Løype: Kort

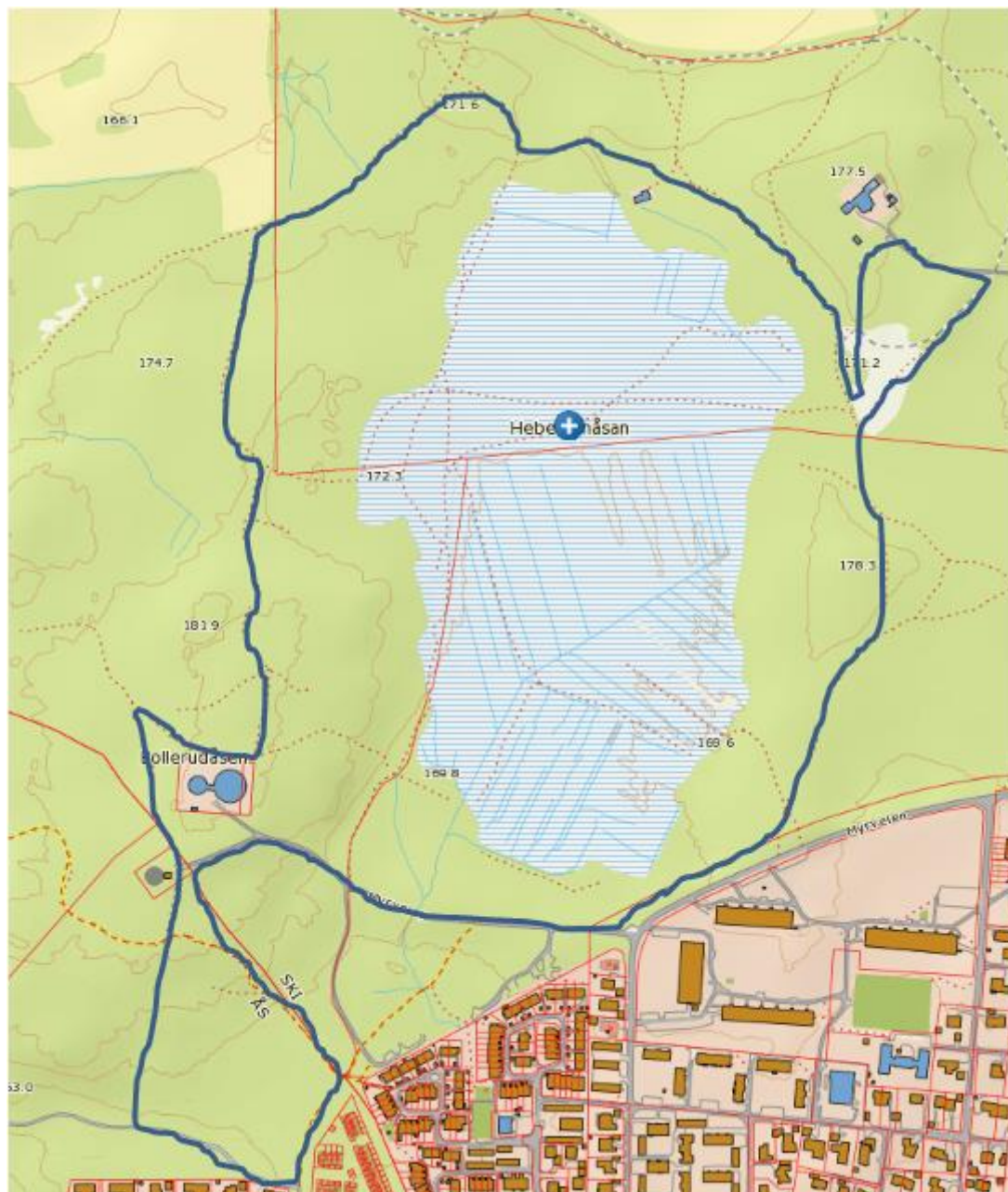


Start/Mål på sletta

- 1) Til venstre på asfalt
- 2) Til venstre på sti før radiomasta
- 3) Ned i sandgropa, den lange slake sandbakken
- 4) Til venstre ut av sandgropa
- 5) Til høyre på sti opp mot radiomasta
- 6) Runder hjørnet ved gjerdet og ned over røtter
- 7) Til venstre på vei
- 8) Til venstre opp mot "rundkjøring" over røtter
- 9) Til venstre på sti mot sletta
- 10) Til høyre på sti ved kumlokket
- 11) De minste 6-7 år tar til venstre og til mål, mens de største sykler til høyre på sti over svaberg.
- 12) Tar straks til venstre inn på smal sti med røtter
- 13) Til venstre på sti/vei tilbake til sletta og i mål

Løype: Lang

Klubbrittløypa fra tidligere benyttes.



Oppgaver:

Rolle/aktivitet	Gjennomføring/oppgave	Ansvarlige
Merking	Lang løpe søndag og mandag	Y&F med trenere
Merking	Merke fra Dagbo og "ritt pågår skilt"	Y&F med trenere
Merking	Kort løype søndag og mandag	Frode
Merking	Omeråde rundt sandgropa og stadion	Frode, Ørjan, Johan, Ronald
Tidtaking	Påmeldin, tidtaking, startliste	Jan med hjelper (Frode)
Løypevakter	Lang løpe egnede steder	Y&F med trenere
Løypevakter	Kort løype	Frode, terrengsykkelskolen
Kontroll løype Felles oppvarming	Kort løype – Felles oppvarming, og å sykle gjennom for å se at ikke merker er tatt ned og at det er sperre på alle stideler. Samtidig med felles oppvarming	Ørjan og Johan
Oppvarming lang lype	Lang løype – Felles oppvarming, og å sykle gjennom for å se at ikke merker er tatt ned og at det er sperre på alle stideler. Merke om mellom slette og bekk for overgang til lang løype.	Y&F med trenere
Master kort løype	En sykler foran og en bak hver gruppe	Ørjan og Johan
Ta inn merker	Plukker inn bånd / merking i løypa	Y&F
Grilling	Innkjøp Sette opp og ta ned grill og bord Klargjøre for servering	Tine med hjelpere
Telt og banner	Sette opp og ta ned telt og banner	Oscar, Frode
Konfransier	Lede gjennom programmet	Frode
Klargjøring	Hente henger Merkebånd og stenger (Må være klart søndag) Handle plastglass, servietter, brus, søppelsekker Ta med pølser, lompe og ketchup/senep Ta med grill, gass og grillklype	Oscar
RYDDE	Rigge ned pakke henger	ALLE
Henger på lager	Sette på plass henger og rydde ut	Oscar
Rigging fra kl 17.00	Rigge opp telt, grill og start og mål, merke arena	ALLE