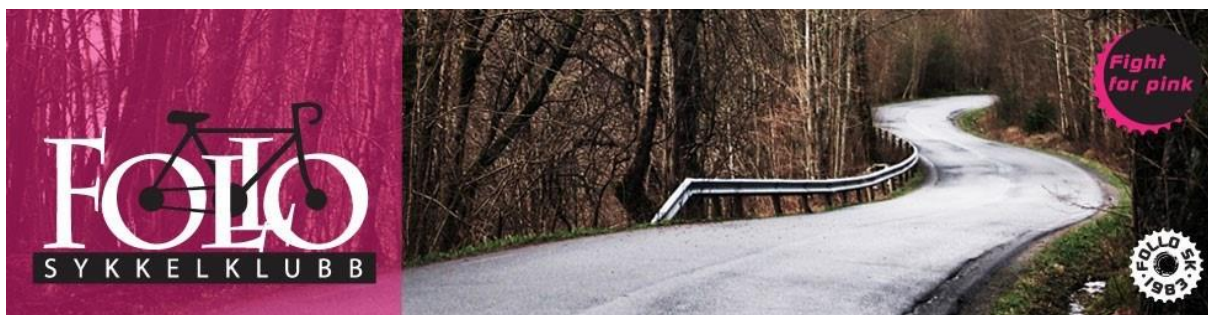




Klubbritt Terrengsykkelskolen og Follo SK

DATO: Søndag 20.09.2015

Kl: 09.00

Sted: Sletta ved radio masta (Sandgropa)

NB! Parkering: Henstiller alle til ikke å parkere ved Dagbo men heller bruke skolegården og gå/sykle derifra.

Da var det tid for klubbritt i terrengsykling og avslutting terrengsykkelskolen. Vi håper på en fin søndag med masse deltaker. Fint om alle er i god tid før rittene starter da vi erfaringsmessig bruker en del tid på registrering og utdeling av startnummer.

Program:

09.00 – 09.50 Oppmøte/registrering

09.20 – 09.45 Oppvarming i respektive løyper TFU kjører master på oppvarming kort løype.

TFU er løypevakter kort løype

10.00 Start 6-7 år **1 runder kort løype**, Master TFU

10.20 Start 8 år **2 runder kort løype**, Master TFU

10.40 Start 9 år (Andre eldre) **3 runder kort løype**

Etter siste ankomst ryttere blir det utdeling av deltakerbevis Terrengsykkelskolen for de yngste deltakerne.

Løype Merkes om for lang løype, løypevakter går til sine poster for lang løype

11.10 Start 9- 11, 12+ og Follo Young & Furious, **1 runde Lang løype**

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

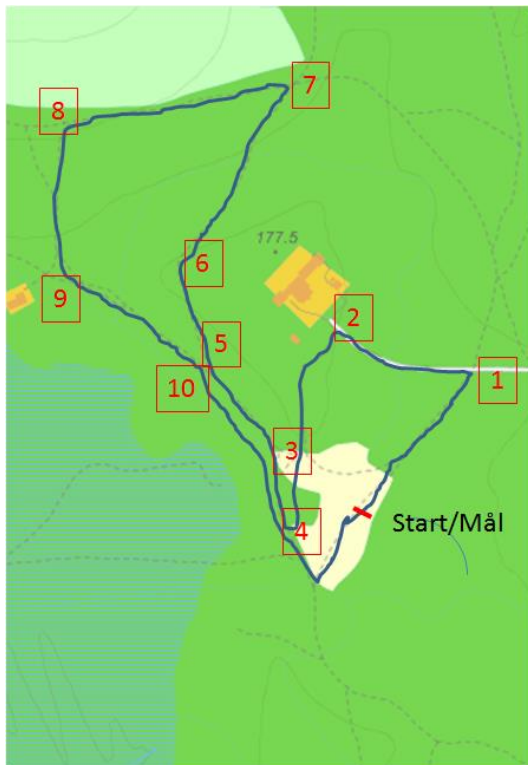
11.50 Start Senior menn, **3 runder lang løype (Startgruppe 1)**

12.50 Ca avslutt ritt.

13.00 Premieutdeling og deltakerbevis Terrensykkelskolen

Grilling og brus til alle barna og deltakere.

Treningsritt løype: Kort 6-7 år, 8-9 år



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

Mål: Fortsetter fra sti til de kommer inn på sletta og til mål

Treningsritt løype: Lang

Klubbrittløypa fra tidligere benyttes.

