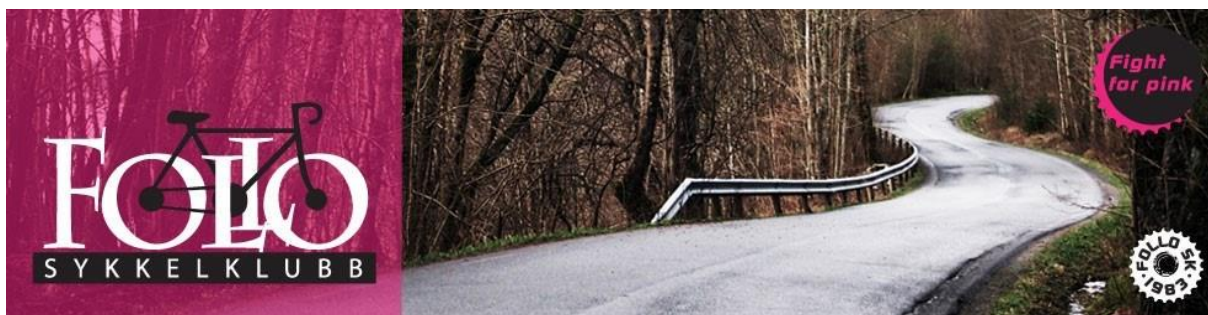




Sommeravslutning Terrengsykkelskolen og Follo SK

DATO: Mandag 15.06.2015

Kl: 18.00

Sted: Sletta ved radio masta (Sandgropa)

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

Hei

I god tradisjon så avslutter vi første halvdel av Terrengsykkelskolen, med en sommeravslutning og et lit klubbritt. Det blir grilling av pølser og saft til deltakerne. Møt opp med godt humør og nyvasket sykkel ☺

Program:

18:00 Oppmøte/registrering

TFU løypevakter stiller seg opp på post rundt løypa.

18:10 Alle 10 – 99 år sykler oppvarmingsrunde i respektive løyper

18:15 Start 8-9 år 2 runder kort løype

18:15 Start 6-7 år 1 runde kort løype

18:30 Start 10-11 år Terrengsykkelskolen 3 runder kort løype

De som følger bakerst sørger for at løypevakt 9 og 10 at de merker om, og melder til alle løypevakter at de skal tilbake til mål når siste mann passert.

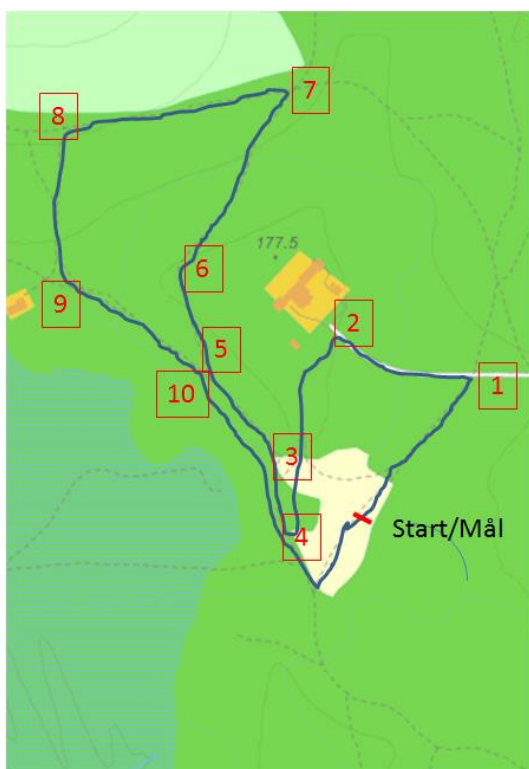
18:45 Start junior 2 runder lang løype

18:50 Start voksne 3 runder lang løype

18:55 Start 10 – 13 år (rittgruppe) 1 runde lang løype

Ellers Grilling og kunngjøring av navn på U10 rittgruppe

Treningsritt løype: Kort 6-7 år, 8-9 år, 10-11 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.

