



INVITASJON



har gleden av å invitere til

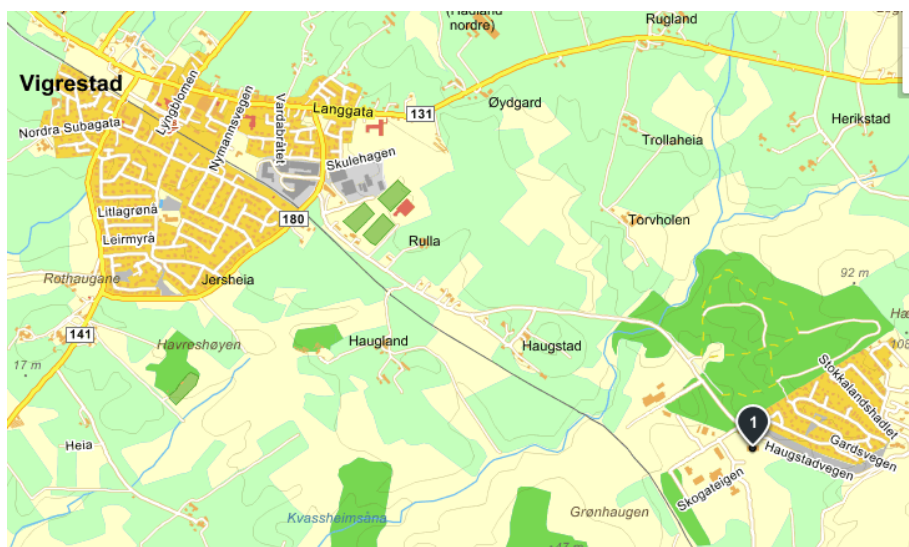
REGIONSMESTERSKAP SØR

Regioncup og terrengcup

20.August 2016



Lørdag 20.august 2016 Haugstadsbogen, Skogateigen industriområde.



Klasse

RL-Sør (Ungdomsleker) for M/K 6-9 og M/K 10-12

RM-Sør (Regionmesterskap). M/K 13/14, M/K 15-16, M/K Junior, M/K Senior

RM-Master (Regionmesterskap). M/K30-34, 35-39, 40-44, 45-49 osv.

Tidskjema:

Foreløpig tidskjema. Antall påmeldinger i hver klasse vil avgjøre et endelig tidskjema. Det kan også bli forandringer på pulje sammensettinger og antall runder pr.klasse ut fra antall påmeldinger.

Klasse	starttid	Antatt slutt-tid	Ca lengde pr.runde	Runder	Antatt rundetid
Gjennomsykling M/K6-12 K13-14.	10:30			---	
M8-9 og K8-9. K10	11:00	11:25	1000M	2runder	Ca 7min
M/K 6-7 +evt 8-9 som ønsker lettere løype	11:30	11:45	750m	2runder	Ca 6min
Pr.utdel. M6-9, K6-9	Ca11:50				
M11-12 og K13-14	12:00	12:30	Ca 1200m	3runder	Ca 10min
M10, K11-12	12:03	12:25	Ca 1200m	2runder	Ca 12min
Pr.utdel. M10-12, K10-14	12:45				
Gj.sykling lang løype. M13-14, K15-16 +++++	Ca 12:35				
M-Senior,	13:30	14:50	Ca 2900	5runder	Ca 17min
M-Junior, M-Master 30-49	13:31	14:40	Ca 2900	4runder	Ca 18min
M/K 15-16, M-Master 50+++ K-Senior	13:32	14:30	Ca 2900	3runder	Ca 19min

M 13-14 K-Master	13:33	14:15	Ca 2900	2runder	Ca 21min
Pr.utdeling	Ca15:00				

Påmeldingsinformasjon

Påmeldingen skjer via EQ- timing. <http://www.eqtiming.no/>.

Velg Simplicity terrengcup #5.

Påmeldingsfrist: 16.aug. **INGEN ETTERANMELDING I KLASSENE M/K 13-14 OG OPP.**

Startnummer

Utdeling av startnummer lørdag 20. august fra kl. 09.45-
Startnummer plasseres synlig i front av styret.

Lisens

Alle ryttere over 12 år må løse lisens. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF`s barneidretts-forsikring. Lisens medbringes for kontroll. Engangslisens for ungdom 13-16 år koster kr. 50,- per ritt.

Premiering

Full premiering i klasser opp til 12 år.

Øvrige klasser: pallpremiering.

Utdeling skjer fortløpende etter jury/måldommer har godkjent resultatene. I klassen M/K 6-9 ingen tidtaking. M/K 10-12 blir resultatene opplyst etter startlisten.

Rangering i de øvrige klassene.

Resultatene vil bli slått opp på arena og publisert på egen nettside.

Nb! Det vil premieres i hver 5års klasser master. M/K30-34, 35-39 osv.

Kiosk

Kiosk vil bli plassert i nærhet av start/mål.

Toalett og garderober

Toalett og garderober etter hendvisning.

Overnattingsmuligheter

- Sirevåg konferanse senter. 13 km fra Vigrestad. Hotell som ligger idyllisk til i havgapet. <http://sirevaag.net>
- Oгна Camping, Brusand. 8 km fra Vigrestad. Nydelig campingplass ved Jæren flotteste sandstrand. Mulighet for campingvogn, bobil og hytteleie. <http://www.ognacamping.no/>

Sikkerhet

Som arrangør har vi vektlagt sikkerheten. Det vil være tilgjengelig sanitetspersonell.

Rittregler

Rittregler i henhold til NCF sitt reglement. Se www.sykling.no . Godkjent hjelm er påbudt og anbefales også brukt av lagledere. Alle sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger.

Anti-doping

RL/RM er et rent arrangement. Anti-doping Norge vil foreta uanmeldte kontroller på alle NCF registrerte ritt. Som arrangør vil vi tilrettelegge forholdene for en eventuell kontroll etter gjeldene rutine. Alle ryttere og ledere skal forholde seg til instruks gitt fra representanter fra Anti-doping Norge. Dersom utøver blir plukket ut til kontroll vil vi bruke samme kontaktliste som nevnt under sikkerhet. Ingen utøvere under 16 år skal til kontroll uten eskorte.

Kommisærer

Nærmere info kommer på egen nettside.

Organisasjonskomite

Nærmere info, www.terreng-cupen.no og www.vigrestad-sk.no

