



**Lørdag 5.sept 2015**

**inviterer Vigrestad Sykkelklubb til**

# **Haugstadsbogen-Open**

**Et ritt i Simplicity Terrengcupen 2015**

**Ritt #7 av 8**

Cupen er et samarbeid mellom Vigrestad SK, Bogafjell Sykkelklubb, Sola Cykleklubb og Hafrsfjord SK

**VELKOMMEN TIL SIMPLICITY TERRENGCUP 2015**

**SPRINT • TEMPO • RUNDBANE**

16 MARS • 11+12 APRIL • 12 MAI • 21 MAI • 16 JUNI • 5 SEPT • 17 OKT



VIGRESTAD SK



Sola Cykleklubb

# Rittet er også ritt #2 i den regionale terrengcupen

Rittet er for barn, ungdom og voksne. Dette er et ritt med aktive klasser og masterklasser. Rittet avholdes som fellesstart rundbane.

Kontaktperson i Vigrestad Sykkelklubb:

Rolle	Navn	E-post	Telefon
Rittleder	Robert Solberg	<a href="mailto:robert.solberg@lyse.net">robert.solberg@lyse.net</a>	90032161

## Aldersbestemte klasser og Tidsplan

Cupen er for klubber i region sør. Andre ryttere kan også delta på, men vil ikke kunne samle poeng i cupen. Starttidene er veiledende, det oppfordres til å følge med på [www.vigrestad-sk.no](http://www.vigrestad-sk.no) for oppdatert informasjon fram til rittdagen.

OBS!!!! Ingen trening i løypene som er under bruk i konkurransene.

Premieutdeling gjøres fortløpende.

**NB! Tidsskjema er ca. tider. Kan bli forandringer på rittdagen. Lengde og puljeinndeling kan også bli forandret litt ut fra antall påmeldte.**

Klasse	Antatt starttid	Antatt slutt-tid	Ca lengde pr.runde	Runder	Løype	Terreng
Gjennomsykling M/K 6-12+ eldre klasser	11:30			---		
M/K 6-7 år	12:00	12:15	Ca400m	2runder	Ca5min pr.runde	Grus, bitte, bitte litt terreng
M8-9-10 og K11-12	12:25	12:45	Ca1000m	2runder	Ca10min pr.runde	Terreng, grus og litt asfalt.
M11-12 år og K13/14	13:00	13:30	Ca2000m	2runder	Ca15min pr.runde	Terreng, grus, 100m asfalt pr.runde
Ca 13:15 Gj.sykling eldre klasser. Når siste rytter har passert runde 1. Holder god avstand.						
M-Jun, M-Senior	14:00	15:30	Ca4000m	4runder	Ca 18min pr.runde	Mye terreng, litt grus, 100m asfalt pr.runde
M15/16, M-master	14:02	15:05	Ca4000m	3runder	Ca20min pr.runde	Samme runden
M13/14, K15/16, K-Jun, K-Mas og K-sen.	14:04	14:50	Ca4000m	2runder	Ca 22min pr.runde	Samme runden

## Nybegynnere

Nybegynnere kan stille i valgfri klasse nedover uavhengig av alder.

## Poengberegning

M/K 6-12 samler ikke poeng, men får deltakerpremier og sammenlagt premie etter antall deltatte ritt.

Øvrige ryttere samler poeng for i hver klasse etter følgende rekkefølge:

10P, 8P, 6P, 5P, 4P, 3P og resten 2 Poeng

Minimum 1 poeng dersom man stiller til start og ytterligere 1 poeng dersom en kommer i mål.

*Nb! Egne regler i regioncupen. Vi henviser til region sør.*

## Påmelding

Via [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no), søk etter Vigrestad Sykkelklubb.

Alder	Pris.
6-12 år	50,-
13-16 + Junior	100,-
Senior (aktiv lisens)	150,-
Master (30-90)	200,-

## Premiering

M/K 6-10 :Full premiering, ikke rangering, ingen tider publiseres.

M/K 11-12 :Full premiering, Tider publiseres.

M/K 13-16 :Full premiering + Pall premiering.

Junior :Full premiering + pall premiering.

Senior :Sammenlagt premiering etter siste ritt i cupen.

Master :Sammenlagt premiering etter siste ritt i cupen.

## Toalett og garderober

Toalett og garderober på IKM Haaland på industriområdet.

## Rittregler

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

## Ytterlige informasjon

Nettsiden til Vigrestad Sykkelklubb [www.vigrestad-sk.no](http://www.vigrestad-sk.no) vil bli oppdatert.

