

ASKER SKØYTEKLUBB



Informasjon til løpere, ledere

Risengaløp i Asker:

Oppdatert 10.11.2015

- Hvor: Risenga kunstisbane, rett bak Askerhallen.
- Når: 5 desember 2015.
- Distanser:
- pulje 1 - nasjonalt løp:
- | | |
|-------------|----------------------------------|
| 500m | G12 - J12 |
| 500m | GJC - JJC |
| 500m | GJB - JJB |
| 500m | gjesteklasse |
| 1000m | G12 - J12 |
| 1000m | GJC - JJC |
| 1000m | GJB - JJB |
| 1000m | gjesteklasse |
| Fellesstart | 4 runder G12/J12 |
| Fellesstart | 5 runder GJC |
| Fellesstart | 5 runder JJC |
| Fellesstart | 6 runder GJB/JJB og gjesteklasse |
- (med forbehold om sammenslåing eller oppdeling i forhold til antall deltakere).*
- pulje 2 - ingen rangering:
- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| 100m | rekrutt (G/J blandet), eller |
| 500m | rekrutt (G/J blandet) |
| 500m | G10 - J10 |
| 500m | G11 - J11 |
| Skøyteduell | rekrutt - 2 starter i ulike heat |
| Skøyteduell | G10 - 2 starter i ulike heat |
| Skøyteduell | J10 - 2 starter i ulike heat |
| Skøyteduell | G11 - 2 starter i ulike heat iht cup |
| Skøyteduell | J11 - 2 starter i ulike heat iht cup |
- Tidsskjema: Løpsstart nasjonalt løp kl. 10.15 og kl.13 (pulje 2 - 'ikke før-tid') - øvrige presise tidspunkter på lagledermøte.
- Atkomst: Fra E18 følg skilt: Askerhallen.
Parkering (gratis) nedenfor Askerhallen.
Kommer man med tog til Asker er det taxiholdeplass rett utenfor tog stasjonen eller tlf. 06710.
Avstand mellom skøytebane og hotell er 20 minutter i rask gange.
- Atkomst til Asker: fra Oslo lufthavn Gardermoen: directe tog (flytoget - 56 min).
Asker stasjon.
- Garderober: Nærgarderober ved banen i klubbhuset underetasje. Bruk hyller til bags!
Alle må være behjelpelig med og holde orden!
All oppbevaring av utstyr skjer på eget ansvar!
- Toalett: 4 toaletter i klubbhuset

Kafé / kiosk:	Det vil være åpent for salg av kaffe, brus, vafler, kaker, rundstykker, frukt, pølser
Ingen sko på banen:	Alle løpere, dommere, ledere, funksjonærer og trenere <u>skal</u> ha på skøyter når de går på isen. INGEN skal gå med sko på isen, slik at vi er sikre på at vi har gjort alt vi kan for å unngå at grus eller annet skitt kommer på isen. Den som ikke kan gå på skøyter <u>skal</u> ta på sko-overtrekk. Sko-overtrekk fås gratis i kiosken.
Betaling:	påmelding via NSF's påmeldingsystem, eller klubbvis pr mail til pieterpaul@boxs.no Startkontingent kr.175 (3 distanser) - rekrutt kr.100. Konto 1620 60 87351. Betalingsfrist 1.12.2015
Sekretariatet:	I Asker Skøyteklubbs klubbhus fredag kl.17.30-18.30, lørdag fra kl.09
Trekning:	Vil bli foretatt i klubbhuset fredag kl. 18.
Lagledermøte:	På klubbhuset lørdag kl.9.30
Strykninger:	Strykninger bes meddelt sekretariatet så snart som mulig, slik at vi får et mest mulig "effektivt" stevne.
Resultater:	henges på tavle, og legges ut på webside www.skoyteklubb.no (uoffisielle resultater kungjøres av speakertjeneste)
Tidtakercellene:	Løpere i oppvarmingsbane må ikke krysse mållinje - cellene registrerer passering.
Fellesstart:	Alle lagledere får utdelt startnummer-trekk som MÅ benyttes over hjelm. Løpere stiller med hjelm og nummer til benken (ved 500m start) og får der utdelt transponder som korresponderer med startnummer. Disse som MÅ benyttes. Etter utstyrssjekk stiller løpere seg opp på 500m start for opprop. Løpere som er oppropet beveger seg til start ved 1000m mål. Etter løpet MÅ transpondere leveres umiddelbart til benken. Husk å levere hjelmtrekk også. Sikkerhetsutstyr: deltakere skal ha hjelm, ankelbeskyttere, leggbeskyttere (eller kortbanetrikot) og avrundet skøytejern, jfr NSF's regler for deltakelse i fellesstart. Alle typer hjelm og leggbeskyttere (fotball) er tillatt. Enden av skøytejern skal ikke være skarp / loddrett. Runderegistrering. Ingen mellomsprint på 4/5 runders FS. På 6 runders FS: mellomsprint v.målpassering 3 runder før mål. Første runde er ingen Masterrunde.
Skøyteduell:	Søsken-rekrutt: start ved 500m start. Øvrig ved 1500m start. For skøyteduell regler - se egen instruks på klubbens nettside.
Premiering:	Full premiering.
Førstehjelp:	Lege og utdannet førstehjelpspersonell er på banen under stevne.
Internett:	Det er ikke offentlig trådløst nett på Risengabane.

Velkommen!