



Informasjon og regler klubbmesterskap sprint 18.mars

I år arrangeres klubbmesterskapet til Røa IL Langrenn som klassisk sprint. 2018 går vanlig renn, 2017/16 går sprint med to heat som er fordelt på forhånd. 2015 og eldre går sprint med prolog + 2 heat. Rennet er i klassisk stil og disse reglene gjelder når det er renn i klassisk sprint. Vi ønsker å formidle dette i forkant så vi unngår uheldige situasjoner og at konkurransen blir rettferdig.

- Det blir ingen stakefrie soner
- Skal man stake må man holde seg i sporet i motbakkene. Fiskeben som fort blir skøyting eller glidende fiskeben er ikke lov. Dvs, velger man skøyteski og staker MÅ man stå i sporet. Brudd på dette blir straffet med 30 sek tidsstraff i prolog eller deplassering i heat. Det er en solid motbakke i starten til info.
- Det blir markert start og slutt på svinger. Her er det lov med fartsendrende tak
- Klubbmester og pallplasser blir rangert etter prologtid
- Topp 3 gutter og topp 3 for jenter etter finalene blir også premiært.
- Møt opp til riktig tid så du rekker starten i prologen. Følg med på startlister som blir publisert på forhånd.
- Behold startnummer gjennom hele rennet
- De tre første utøverne over mål fra hvert heat rykker opp et heat, mens de tre bakerste rykker ned et heat.

Alle klasser går samme runde, løypekart finnes lengre ned.

Tidsskjema

17:30	Allidrett vanlig runde uten tidtakning
17:45	2018 vanlig runde uten tidtakning med puljestart 10 og 10 samtidig, med 30 sek mellom hver gruppe
18:00	2017/2016 Heatrunde nummer 1. Satt opp på forhånd. Ca 9 heat med 1 minutt mellom hver.
18:25	2017/2016 Heatrunde nr 2. Satt opp på forhånd. Ca 9 heat med 1 minutt mellom hver.
18:35	2015 - Junior Prolog 10 sek start-intervall. De yngste først og deretter eldre. J11 år-G11 år- J12 år- G12 år osv. Klubbmester og pall blir bestemt etter prologtid.
19:15	2015 - Junior Start heat 1 for alle som har gått prolog. Her deles heat i 10 utøvere pr heat, etter prologtid. Dermed blir det en mix av kjønn og alder. Blir ca 13 heat med 1 minutt mellom hver start der raskeste heat starter først.
19:40	2015 - Junior Start heat 2 for alle. Her skal tre personer ha rykket opp og tre personer ha rykket ned fra forrige heat



Premieutdeling for **2018**: 18:15

Premieutdeling **2016** og **2017** 18:45

Felles premieutdeling **2015- junior** 20:00

Blir også premieutdeling for topp 3 gutter og topp 3 jenter totalt fra finalene.

Løypekart

