

## Rundbane ritt

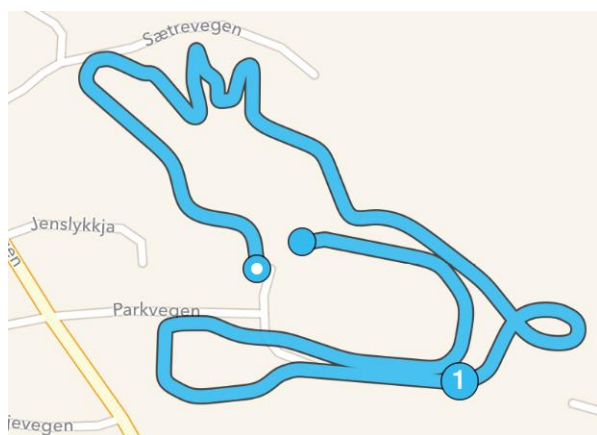
Som en avslutning på årets sykkeltraining blir det arrangert rundbane ritt med tekniske øvelser i idrettsparken. Dette er en fartsfylt løype med pumptracks, sti og terreng.

Løypa passer for alle!!!

### **Tirsdag 23.09 Start kl. 18.00**

Påmelding fra kl. 17.30

eller e-post: jim.wilhelmsen@gmail.com



#### Lang løype

1,70 km. går på stier, terreng og veier i skogen rundt idrettsparken.

Rask løype med mange tekniske momenter.

#### Kort løype

1,23 km. går på stier, terreng og veier i skogen rundt idrettsparken. En enklere løype for de mindre

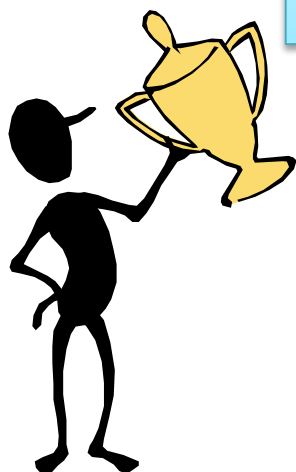
- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1 - 3 Klasse:   | En kort runde        |
| 4 - 7 Klasse:   | Lang runde, 2 ganger |
| 8 - 10 klasse:  | Lang runde, 3 ganger |
| Senior /junior: | Lang runde, 4 ganger |

+

Etter rundbane rittet blir det en ferdighetskonkurransen med fire tekniske øvelser

1. Vippe
2. Garasje
3. Kjegler
4. Skilpadda

For hver feil med fot i bakken gis 10 sekunders tillegg. Dette legges til tiden på rundbanerittet og gir totaltid sammenlagt.



**Full premiering og servering !!!!!**

**Velkommen**