



ASKER SKØYTEKLUBB

INFORMASJON TIL LØPERE, LEDERE OG PUBLIKUM

Oppdatert 26.11.2016

Hvor: Risenga kunstisbane, rett bak Askerhallen
Når: 3 og 4 desember 2014
Stevnestart begge dagene kl. 10 - presise tidspunkter på lagledermøte

Distanser og tidsskjema:

Lørdag 3.12.2016

kl.10 500m Norges Cup kvinner menn jr+sr

fortløpende: 500m Risengaløp 12 år, jun C og jun B1

ca kl.11.15 1500m Norges Cup kvinner menn jr+sr

fortløpende: 1500m Risengaløp 12 år, jun C og jun B1

ikke før kl.13 100m rekrutt Risengaløp

ca.kl.13.20 500m rekrutt, 10 + 11 år Risengaløp

ca.kl.14 skøyteduell (=fellesstart for barn) - rekrutt, 10 + 11 år Risengaløp

ikke før kl.16 5000m Norges Cup kvinner menn jr+sr

fortløpende: folkeløpet på Risenga ó mosjonsløp på ulike antall runder ó rundepremiering

Søndag 4.12.2016

kl.10 500m Norges Cup kvinner menn jr+sr

ca.kl.11 1000m Norges Cup kvinner menn jr+sr

fortløpende: 1000m Risengaløp 12 år, jun C og jun B1

ca.kl.12.30 3000m Norges Cup kvinner menn jr+sr

fortløpende: 3000m Risengaløp 12 år, jun C og jun B1

ikke før kl.14.30 fellesstart Norges Cup kvinner menn jr+sr

(12 / 16 runder menn/kvinner - med mellomsprint)

fortløpende: fellesstart Risengaløp 12 år (6 runder), jun C og jun B1 (8 runder)

avslutte ca.kl.17

Distansevalg NC4: 2 distanser pr stevnedag + fellesstart (søndag kan deltakere altså delta på 3 løp forutsatt at 1 av de 3 er fellesstart).

Atkomst: Til banen og hotell se kart på NC4 / Risenga -sidene.

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.

Det vil ikke bli satt opp felles transport mellom hotell og skøytebane på stevnedagene.

Atkomst til Asker: fra Oslo lufthavn Gardermoen: directe tog (flytoget - 56 min).

Asker stasjon.

- Parkering:** Gode gratis parkeringsforhold på sydsiden av Askerhallen (pga andre arrangement samme helg er det viktig å overholde dette så langt som mulig). Følg skilting.
- Hotell:** NC hotellet er **Thon Vettre hotell**. Rabattert tilbud for overnatting: Kr.895 for enkeltrom; kr.926 for dobbeltrom; kr.1295 for trippeltrom. Priser inkl frokost, ved bestilling innen 22.11.2016 (garantert rom ved bestilling innen 15.11.2016). Navne-endringer tillatt til 29.11.2016. Betalinger for hotell på Hotellkonto 9722.42.58406 ó betalingsfrist 29.11.2016.
Vær tidsnok med reservering av overnatting ó endelig navneliste kan sendes senere!
Alternative hoteller som ligger i nærheten er: First Choice i Drammen. Hoteller i Asker er svært opptatt denne helgen.
- Bankett:** ingen
- Trening:** 2 desember fra kl 18-20 (19)
- Idrettsmassasje:** Fysioterapeuter fra AKIMI står til tjeneste (mot egenbetaling kr.350) i deres lokaler ved AskerHallen (anbefales!). Bestilles før 29.11.2016.
Mer info: www.akimi.no
- Informasjon:** all nødvendig informasjon finnes på arrangørens webside: www.skoyteklubb.no - meny NC4 / Risengaløp -16
- Garderobes:** Nærgarderobes ved banen i klubbhuset underetasje. Bruk hyller til bager! Fjerngarderobes med tilgang dusj i underetasjen i Askerhallen 2 min unna.
Alle må være behjelpelig med og holde orden!
All oppbevaring av utstyr skjer på eget ansvar!
- Toalett:** 4 toaletter i klubbhuset, også god tilgang til toaletter i Askerhallens garderobes.
- Kafé / kiosk:** Det vil være åpent for salg av kaffe, brus, vafler, kaker, rundstykker, frukt, pølses, både lørdag og søndag (fredagkveld ingen servering)
- Ingen sko på banen:** Alle løperes, dommeres, ledere, funksjonærer og trenere skal 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 skal ta på sko-overtrekk. Sko-overtrekk i bøtte ved banen, og fås gratis i kiosken.
- Konkurranseregler:** Konkurransen avholdes iht NSF's konkurranseregler.
- Påmelding:** innen 28.11.2016 til pieterpaul@boxs.no. Oppgi tydelig om det er NC eller Risengaløp
- Avmelding:** gi beskjed til stevnesekretariat snarest mulig, pieterpaul@boxs.no
- Betaling:** NC: startkontingent kr.150 + kr.25 pr distanse, kr.45 garderobeavgift for junA og seniorer pr dag tillegges innbetaling. Startkontingent + avgift innbetales til stevnekonto 9722.42.58384, betalingsfrist 2.12.2016
Risengaløp juniorer + 12 år: startkontingent (2 dager, 5 distanser): kr.360
Risengaløp rekrutt, 10 + 11 år (1 dag, 3 distanser): kr.90
- Sekretariatet:** I Asker Skøyteklubb's klubbhus fredag kl.17.30-20, lørdag og søndag fra kl.8.30
- Trekning:** Vil bli foretatt i klubbhuset fredag (ikke på hotellet). Tidspunkt og trekningssmøte fredag 2.12, kl. 18. Startlister for søndag trekkes lørdag 3.12, antagelig kl.18 etter folkeløpet.

Lagledermøte: På klubbhuset lørdag kl.9 og søndag kl.9
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 - meny NC4 / Risengaløpet :16 (uoffisielle resultater kungjøres av speakertjeneste og vises på storskjerm)
Tidtakercellene: Løpere (og trenere) i oppvarmingsbane må ikke krysse mållinje - cellene registrerer passering.
Premiering: NC-premiering iht NC-reglement. Risengaløp: full premiering som vanlig.
Førstehjelp: Lege og utdannet førstehjelpspersonell er på banen under stevne.
Internett: Det er trådløst nett på Thon Vette hotell ó det er ikke offentlig trådløst nett på Risengabane.
Streaming: Stevne vises på storskjerm, og vi legger opp til at den blir streamet. Link legges på webside www.skoyteklubb.no - meny NC4 / Risengaløpet :16

Velkommen!