

# 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.

- Garderobes: Nærgarderobes 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 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 fås gratis i kiosken.
- Betaling: påmelding via NSF's påmeldingsystem, eller klubbvis pr mail til [pieterpaul@boxs.no](mailto:pieterpaul@boxs.no)  
Startkontingent kr.175 (3 distanser) - rekrutt kr.100.  
Konto 1620 60 87351. Betalingsfrist 30.11.2015
- 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](http://www.skoyteklubb.no) (uoffisielle resultater kungjøres av speakertjeneste)
- Tidtakercellene: Løpere i oppvarmingsbane må ikke krysse mållinje - cellene registrerer passering.
- Fellesstart: Alle deltakere får utdelt transponder og startnummer som MÅ benyttes. Deltakere skal ha ankelbeskyttere og avrundet skøytejern, jfr NSF's regler for deltakelse i fellesstart. Runderegistrering. Ingen mellom sprint på 4 runders FS. På 6 runders FS: mellom sprint v.målpasering 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.
- Premiering: Full premiering.
- Førstehjelp: Lege og utdannet førstehjelpspersonell er på banen under stevne.
- Internett: Det er ikke offentlig trådløst nett på Risengabane.

**Velkommen!**