

Holmestrand Sykkelklubb ønsker velkommen til nytt ritt i Giant Cup torsdag 16. august 2012.

Sted: Gullhaug Idrettspark i Holmestrand (Gurannveien 25 – ved Botne Skole).
 Rittansvarlig: Trond Aarstadberg, tlf 95128308
 Parkering: Ved Botne Skole og idrettslagets grusbane – begge deler i umiddelbar nærhet av start/mål.
 Start / mål: Gullhaug fotballbane.
 Sekretariat: Klubbhuset, 2 etg.
 Garderobe: Noe garderobekapasitet i klubbhuset, 1 etg.
 Kiosk: Ja
 Påmelding: Gratis online påmelding via Giant Cup sine hjemmesider;
<http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgelementid=671533>
 Etteranmelding er kun mulig ved oppmøte i sekretariatet på rittdagen mellom kl 17:00 og 17:30. Dette gjelder ALLE klasser.
 Pris for etteranmelding kr 50 for barn og kr 100 for voksne. Ta med eksakt beløp.

Løyper: Mini Rekrutter 3-5 år: ca 300 m gress/asfalt.
 Rekrutter 6-7 år: ca 500 m grus/litt terreng/grass (1 runde)
 Rekrutter 8-9 år: samme runde som ovenfor 2 ganger
 Kort løype 3,1 km: Middels teknisk skogssti og mye singeltrack
 Lang løype 5,0 km: Middels teknisk skogssti, mye singeltrack, noen lengre mer åpne partier.

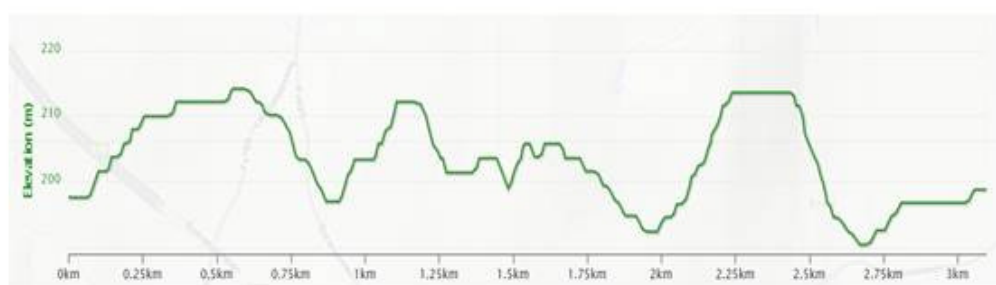
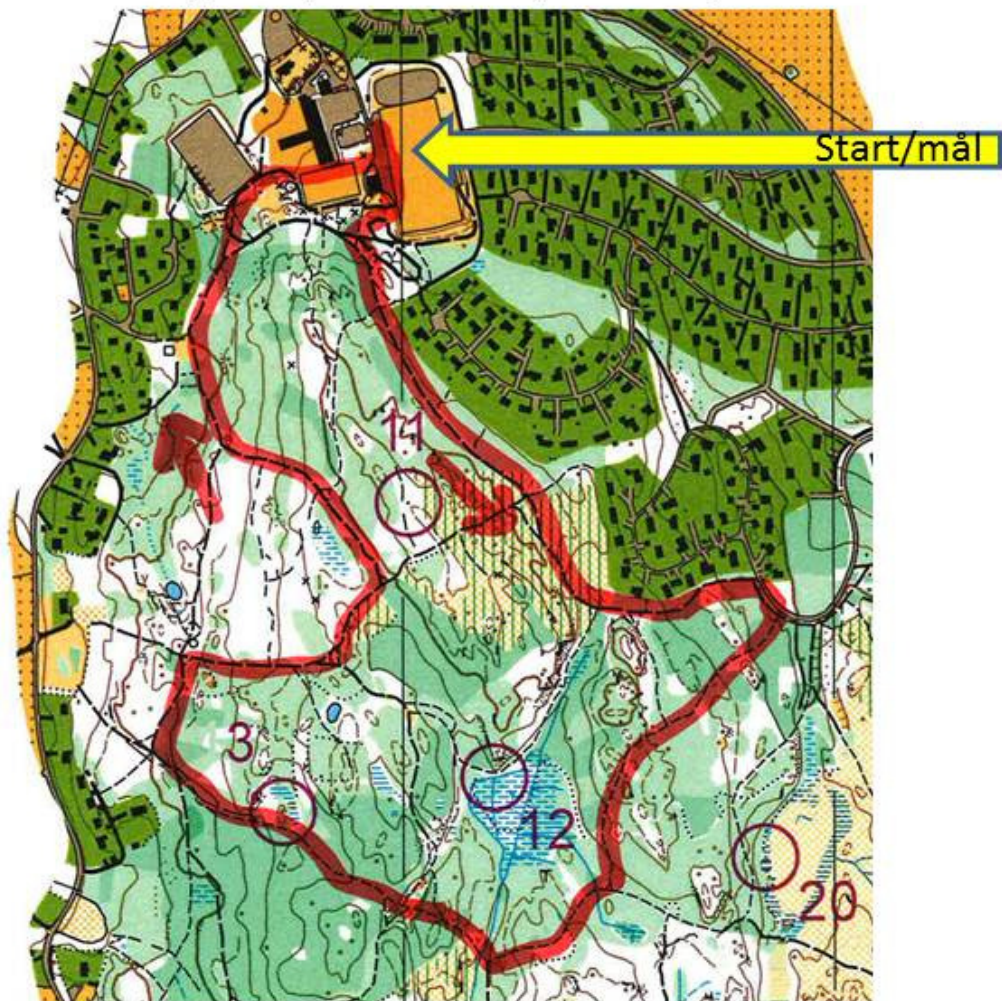
Se vedlagte kartutsnitt og profiler. Pga storvokst skog og litt mørke partier anbefales klare briller denne dagen.

Oppstilling- og starttider:

Klasse	Ant km	Løype	Runder	OPPSTILLING	START
MiniREKR	0,3			18:00	18:05
REKR 6-7 ÅR	0,5		1 runde	18:05	18:10
REKR 8-9	1		2 runder	18:05	18:10
M13-14	6,2	kort	2 runder	18:15	18:20
K15-16	6,2	kort	2 runder	18:15	18:20
M11-12	3,1	kort	1 runde	18:20	18:25
K13-14	3,1	kort	1 runde	18:20	18:25
M10	3,1	kort	1 runde	18:25	18:30
K11-12	3,1	kort	1 runde	18:25	18:30
K10	3,1	kort	1 runde	18:25	18:30
M senior alle klasser	15	lang	3 runder	18:50	18:55
M junior	15	lang	3 runder	18:50	18:55
K junior	10	lang	2 runder	18:55	19:00
K senior alle klasser	10	lang	2 runder	18:55	19:00
M15-16	10	lang	2 runder	18:55	19:00

Oppvarming / trening i løypene skal være avsluttet til kl 17:50 – det gjelder alle. Det er fine oppvarmingsmuligheter utenom løypene.

Kort løype – 3,1km – 75 høydemeter pr runde



Lang løype – 5,0km – 114 høydemeter pr runde

