



# TERRENG CUPEN 2019

For alle terrengsyklister

## Hafrsfjord Sykkelklubb inviterer til **MTB Rundbane i Rundeskogen**

**Tirsdag 21. mai 2019 kl: 18:00**

Som en del av Terrengcupen 2019 inviterer Hafrsfjord Sykkelklubb til terrengritt nummer 3 (av 8) for barn, ungdom og voksne i Rundeskogen tirsdag 21. mai kl. 18:00. **Det er et ritt med aktive klasser og masterklasser.** Rittet avholdes som rundbaneritt.

### Kontaktpersoner

Rolle	Navn	E-post	Telefon
Rittleder	Trond E. Gjelsvik-Bakke	<a href="mailto:trond@bakke.ws">trond@bakke.ws</a>	472 99 954
Sekretariat/Tidtaker	Dag Hodnesdal	<a href="mailto:dag.hodnesdal@lyse.net">dag.hodnesdal@lyse.net</a>	970 96 791
Løypesjefer	Jon Aaslestad Oddvar Bergsholm	<a href="mailto:jon.aaslestad@lyse.net">jon.aaslestad@lyse.net</a> <a href="mailto:oddvar.bergsholm@gmail.com">oddvar.bergsholm@gmail.com</a>	934 39 729 475 11 364
Vaktsjef	Oddvar Bergsholm	<a href="mailto:oddvar.bergsholm@gmail.com">oddvar.bergsholm@gmail.com</a>	475 11 364

Rittet blir arrangert av Hafrsfjord Sykkelklubb i Rundeskogen – Sandnes, GPS adresse: Håholen 16, Sandnes  
Parkering: Lura Kirke. Ta av E39 ved Kvadrat.



## Aldersbestemte klasser og tidsplan

Cupen gjelder for klubber i Region Sør. Andre ryttere kan også delta på rittene, men vil ikke kunne samle poeng i cupen. Starttidene er veiledende, og det oppfordres til å følge med på

<https://www.facebook.com/terrengcupenrogaland/> eller på [www.terreng-cupen.no](http://www.terreng-cupen.no) for oppdatert informasjon og startlister på rittdagen. NB: Godt merket løyper med A-, B- og eventuelt C-spor.

Følgende aldersklasser finnes hvorav de første ikke samler poeng sammenlagt:

Klasse	PULJE	Antatt starttid fellesstart	Antall runder	Antatt vinnertid
<b>Felles gjennomsykling kort og mellom løyper</b>		<b>17:30</b>		
MK6-7 (samler ikke poeng)	HVIT rekrutt	18:00 <b>kort</b> løype	3	9 min
MK8-9 (samler ikke poeng)	HVIT rekrutt	18:00 <b>kort</b> løype	5	15 min
M11-12 (samler ikke poeng) og K13-14	GRØNN	18:20 <b>mellom</b> løype	6	15 min
MK10 (samler ikke poeng) + K11-12	BLÅ	18:21 <b>mellom</b> løype	4	12 min
<b>Felles gjennomsykling lang løype</b>		<b>Ca. 18:35</b>		
M Junior og M Senior	RØD	19:15 <b>lang</b> løype	8	52 min
M Master	HVIT Master	19:15 <b>lang</b> løype	6	42 min
M15-16, K Junior, K Senior	HVIT	19:15 <b>lang</b> løype	6	42 min
M13-14 + K15-16	GUL	19:17 <b>lang</b> løype	5	38 min
K master	GUL Master	19:17 <b>lang</b> løype	5	45 min

## Nybegynnere

For MTB Rundbane kan nybegynnere stille i valgfri klasse uavhengig av alder.

## Poengberegning

M/K 6-12 samler ikke poeng, men får deltakerpremier og sammenlagt premie etter antall deltatte ritt. Øvrige ryttere samler poeng for terrengkarusellen for hver klasse etter følgende rekkefølge:

10p, 8p, 6p, 5p, 4p, 3p .... Resten 2 poeng.
--

- Minimum 1 poeng dersom man stiller til start, og ytterligere 1 poeng dersom en kommer i mål.

## Gjennomsykling

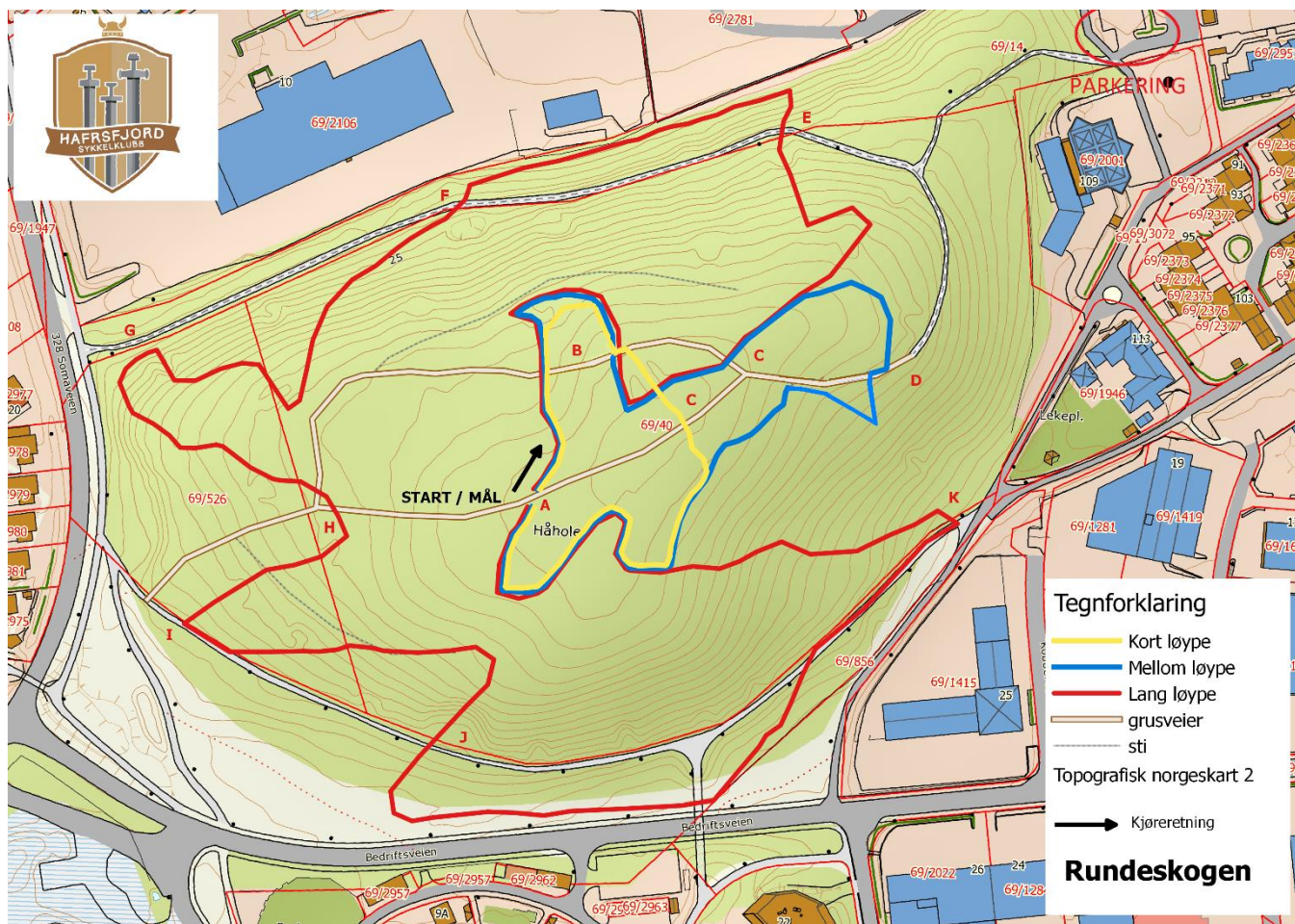
Det vil være mulig å sykle gjennom løypene rittdagen. **Det er ikke mulig å sykle i løypene samtidig som andre klasser kjører.** Husk det er felles gjennomsykling av kort og mellom løype kl 17:30 og lang løype ca. 18:35.

## Nye utstysregler fra 2019

Fra og med 2019-sesongen innførte NCF krav om minimumsvekt på sykler for ryttere i de aldersbestemte klassene K/M 10-16 år: Halvdempede sykler ("hardtail") skal veie minst 10.5 kilo og fulldempere minst 12 kilo. Dette gjelder for sykler med hjulstørrelse 27.5 og 29 tommer. Sykler med 26-tommers hjul og mindre er ikke omfattet av reglene. Les mer på <https://www.sykling.no/article/husk-nye-vektregler-for-konkurranser-i-terrengsykling>

## Løypekart

**Lang** løype er **1,3** km og ca **7-8** min lang. Den er teknisk krevende men med A- og B- spor rundt de krevende partiene. **Ungdommen vil like løypa ☺.** **Mellom** løype er kortere og betydelig enklere. Vi lover også en morsom **kort** terrengløype for de aller minste.



Figur 1: Lang løype 1,3km. Mellom løype er 530m. Kort løype er 300m.

## Påmelding

Via EQTiming ([www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no)) eller fra lenke på [www.terreng-cupen.no](http://www.terreng-cupen.no).

Alder	Pris per ritt	Hele karusellen
6-12	50,-	200,-
13-16 + Junior	100,-	300,-
Senior (aktiv lisens)	150,-	600,-
Master (30 – 90)	200,-	800,-

## Premiering

M/K 6-12 : Full premiering ikke rangert

M/K 13-19 : Full premiering

Junior : Full premiering

Senior/Master : Kun sammenlagt til slutten av sesongen.

Premieutdeling for hver klasse umiddelbart etter målgang av siste rytter i klassen.

## Kiosk

Kioskpersonalet lover god mat og gode priser. VIPPS funker 😊

## Informasjon

Terrengcupen Rogalands Facebookside (<https://www.facebook.com/terrengcupenrogaland/>) eller Terrengcupen Rogalands nettside [www.terreng-cupen.no](http://www.terreng-cupen.no) vil bli oppdatert med aktuell informasjon om arrangementene.