



## SI DUATHLON 2018

Da har vi gleden av å invitere til årets Sprint Duathlon og sesongavslutning i Melsheia! Vi gjentar fjorårets suksess og inviterer naboklubbene til å delta. Årets utgave har ny trase, hvor de eldste i gruppe 3 skal ha vending på toppen av Brekkafjellet – 150 høydemeter opp fra løypens laveste punkt.

**STED OG TID:** Sandnes Arena, Melshei søndag 10. juni 2018, kl 16:00

**ALDER OG DISTANSER** (inndeling av puljer ved behov):

\* Gruppe 1: jenter og gutter født 2009 og senere (en runde rulleski – SKATE, pause før løp)

\* Gruppe 2: jenter og gutter født 2006 til 2008 (Start skytebane og løp - SKATE)

\* Gruppe 3: jenter og gutter, menn og damer født 2005 og eldre (start nederste parkering og løp – SKATE)

**START:** kl 16:00

**STILART:** Duathlon (skøyting rulleski og løping)

**HJULTYPE:** Fritt hjulvalg for gruppe 1 og 2. 2er hjul for gruppe 3. Alle hjul som benyttes **skal** være produsert for rulleskibruk.

**PREMIER til alle**

**PÅMELDING:** Via Min Idrett innen 3. juni. Merk at nye klasser gjelder, en løper som eksempelvis gikk i 13 årsklassen i vinter går nå i 14 årsklassen!

**STARTKONTINGENT:** Kr. 100,-.

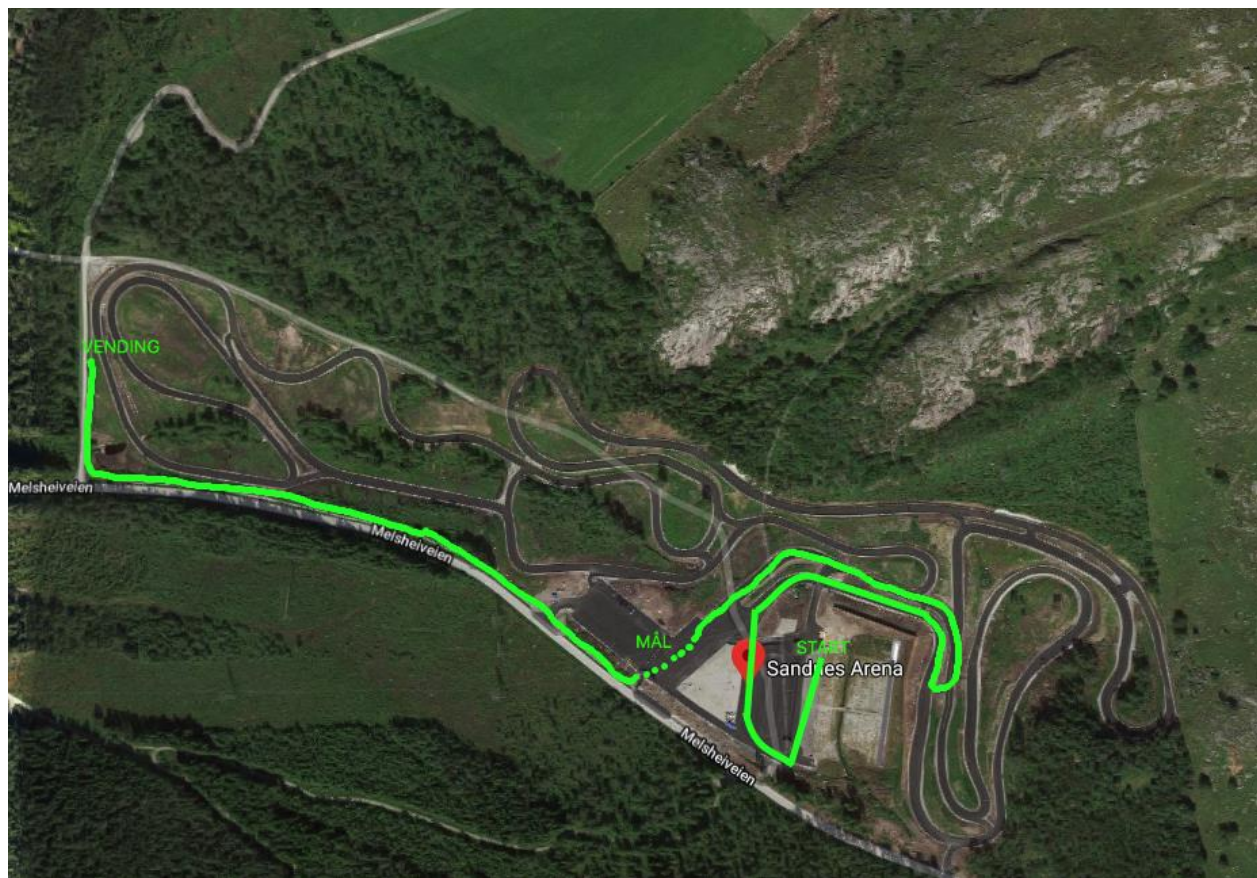
**PARKERING:** I området rundt SI hytta i Melshei

**LØYPE:** Det blir rulleski i Sandnes Arena og løp i løype i nærheten av arenaen.

**OBS:** Hvis en deltaker bytter til feil sko i skiftesonen kan det medføre diskvalifikasjon, pass på å ta riktig sko!

## LØYPEKART GRUPPE 1:

1km – rulleski



1km – løping i rulleskitrase

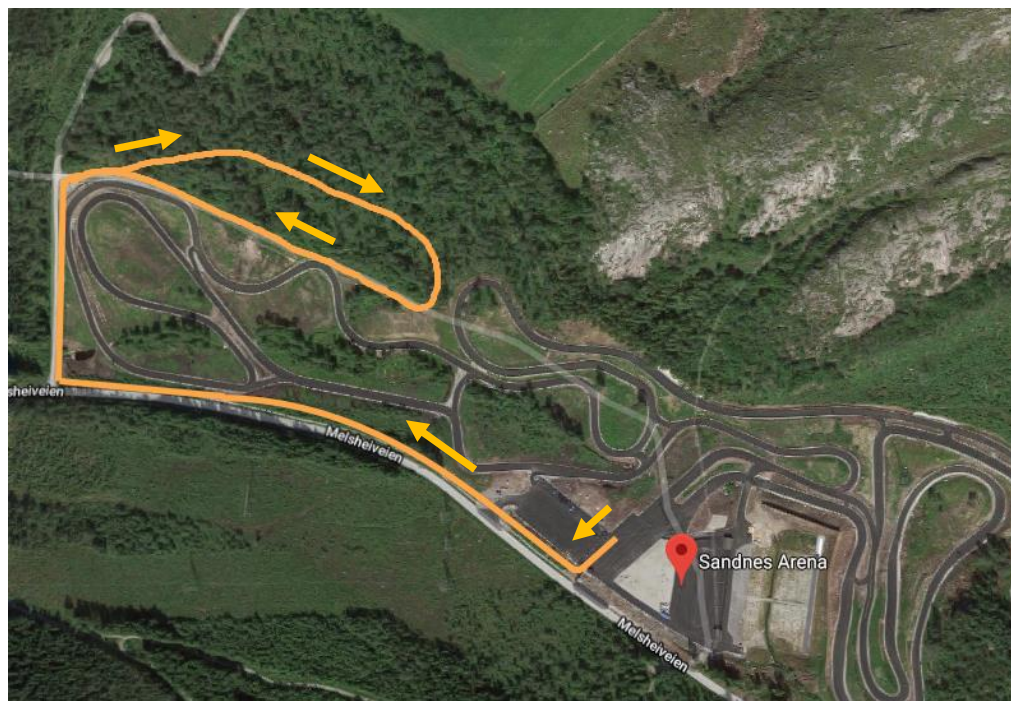
Løype: På grus langs vei med vending, retur og målgang på rulleskistadion.  
Foreldre oppfordres til å hjelpe i skifte fra rulleski til løpesko.

## LØYPEKART GRUPPE 2:

2km – rulleski (oransje løype)



2km – løping

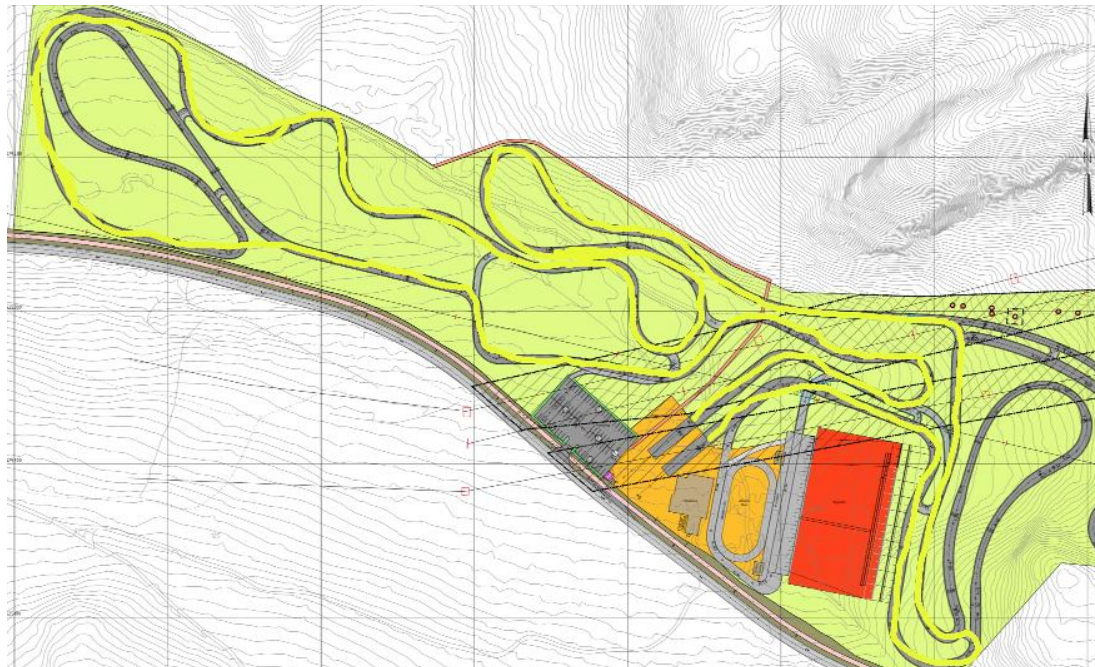


Underlag: Grus, terreng og noe asfalt.

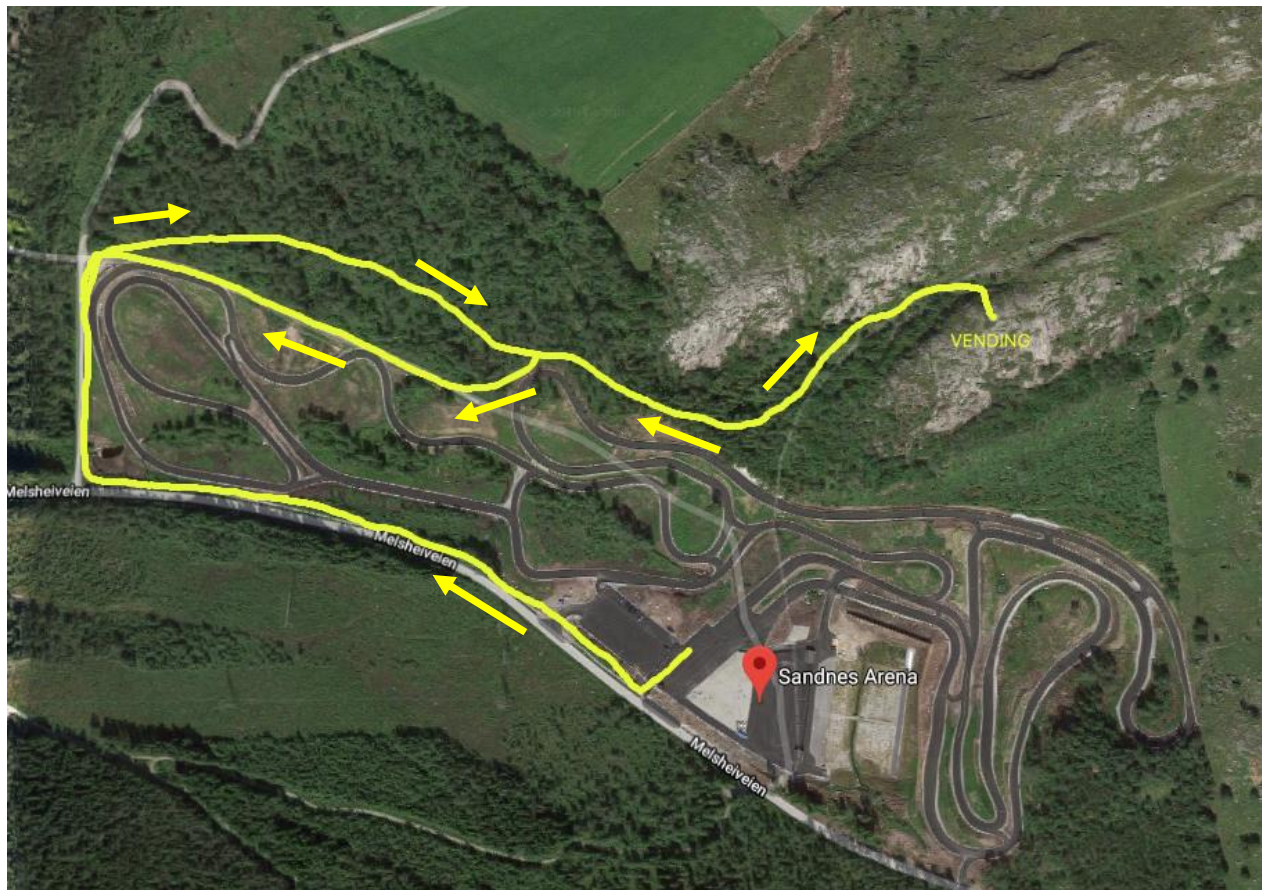
Løype: Sti langs vei er merket på løpsdag, retur og målgang samme sted som skiftesone fra rulleski til løpesko.

### LØYPEKART GRUPPE 3:

3km – rullerki (gul løype)



3km – løping – vending på Brekkafjellet



Underlag: Grus, terreng og noe asfalt.

Løype: Følger tursti til toppen av Brekkafjellet. Vending ved stein og skilt. Løype vil være ekstra merket på løpsdagen.

**VIKTIG INFORMASJON VED VENDING PÅ TOPPEN:** Ved steinen på toppen av fjellet ligger 2 bøker, hver deltaker må ta ut side tilsvarende startnummer og ta med seg på veien ned. Leveres ved målgang for å få godkjent tid.



Vending på toppen av Brekkafjellet, 199moh.

På de neste sider følger løypeforklaring.

Bilder fra løype – gruppe 3:



Ut fra start og ned på sti langs vei



Opp til høyre og rundt rulleskitrase og inn i skogen



Videre i terrenng og opp venstre i bakken ved skilt



Over gjerde og videre oppover. Løpere på vei ned har forkjøringsrett!



Følg skilting til høyre opp mot Brekkafjell med vending ved steinen.  
Her må alle deltakere ta med en bokside tilsvarende sitt startnummer for å få godkjent løp.