Gjesdalsprinten – Informasjon

Gjesdal il ønsker velkommen til Gjesdalsprinten på rulleski i Sandnes Arena. For de som har deltatt på treningsrennet vi tidligere har arrangert ved klubbhuset vårt så vil gjennomføringen være nokså kjent. For de andre håper vi dette vil forklare hvordan rennet vil foregå.

Det vil bli brukt to løyper. En løype på ca 600 m og en på ca 1300 m. Når løpet er i gang blir det ikke lov å gå i disse løypene for de som ikke går renn. Store deler av løypenettet i Sandnes Arena er imidlertid ikke i bruk og kan fritt benyttes.

Prolog:

Løpet starter med prolog for alle løpere fra 11-årsklassen og eldre (født 2009 og tidligere). Alle går den samme prologløypa som er løypa på 600 m. Gutter og jenter går sammen i samme klasse.

De yngste, 10 år og yngre:

Når prolog for 11 år og eldre er gjennomført vil det bli gjennomført fellesstart for de som er yngre. Dvs de som er født i 2010 og senere.. Disse løperne skal gå løypa på 600 m. Det vil bli klassevis fellesstart her. Alle får gå 2 ganger. Dvs at når de er i mål etter første gang så går løperne til startområdet og stiller opp for et nytt heat

Når disse yngste har gått to løp så er de ferdige med sine løp for dagen.

Heatavvikling 11 år og eldre:

Runde 1:

Heatene settes opp etter resultater fra prologen. I heat 1 stiller de seks beste fra prolog. I heat 2 stiller løperne som ble fra 7-12, osv. Alle heat i en klasse gjør seg klar før start går. Heatene starter med 15 sekunders mellomrom.

Klasse 11-12 år bruker løypa på 600 m.

Klassene 13 år og eldre benytter løypa på 1300 m.

Runde 1 gjennomføres for begge klassene før man går i gang med ny runde.

Runde 2:

Resultater fra heat i runde 1 danner grunnlag for heatoppsett i runde 2. Regelen er at de to beste rykker opp et heat og de to dårligste rykker ned et heat.

Eksempel, nr 5 og 6 i heat 1 i runde 1 skal da gå i heat 2 i runde 2. Tilsvarende skal nr 1 og 2 fra heat 2 i runde 1 gå i heat 1 i runde 2.

Runde 3:

Heatoppsett følger samme mal som for runde 2. Vinner av heat 1 i runde 3 vinner sprinten.

Hjultyper:

Vi presiserer at dette er et treningsløp og at man bør velge hjul for best mulig treningseffekt. Hver enkelt kan derfor gjøre en vurdering selv.

For de yngste opp til 12 år er det fritt hjulvalg slik som i Blink.

For 13-14 år anbefaler vi 1-er treningshjul. For de eldre kan det anbefales 2-er hjul for bedre matching