

INFORMASJON TIL DELTAGERE

	Svart	Gul	Blå	Rød	Grønn
LØPETIDER	Pulje 1	Pulje 2	Pulje 3	Pulje 4	Pulje 5
Feda	07:00	07:30	08:15	09:00	
Frøytland	07:30	08:00	08:45	09:30	
Frøytlandsvarden	08:30	08:45	09:25	10:00	
Pause	00:10	00:10	00:10	00:10	
Til Kleiven	10:20	10:30	10:45	11:10	
Pause	00:10	00:10	00:10	00:10	
Til Storekvina	13:10	13:10	13:10	13:10	
Pause	00:20	00:20	00:20	00:20	
Fra Storekvina	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
Til Lindeland bru	15:00	15:00	14:45	14:30	15:00
Pause	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15
Til Netland	17:15	17:15	17:00	16:00	17:15
Pause	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15
Knaben	18:30	18:30	18:00	17:00	18:30

Tar ca. 5 min pause på Norskeknuten - Kyretøtnan - Tjellås (deltakerne må nyte utsikten)

Løpere som kommer etter 13:30 til Storekvina oppfordres til å sykle hele veien til Knaben

Mat / sosialt samvær 20:00

	Pulje 1	Pulje 2	Pulje 3	Pulje 4	Pulje 5
Feda - Frøytland	00:30	00:30	00:30	00:30	
Frøytland - Varden	01:00	00:45	00:40	00:30	
Varden - Kleiven	01:50	01:45	01:20	01:10	
Kleiven - Storekvina	02:40	02:30	02:15	01:50	
Storekvina - Lindeland	01:30	01:30	01:15	01:00	01:30
Lindeland - Netland	02:00	02:00	02:00	01:15	02:00
Netland - Knaben	01:00	01:00	00:45	00:45	01:00

Deltagerinstruks.

Det er ledere med i hver gruppe som kan svare på spørsmål. Se etter noen med Hav til Hei -Tskjorter
Vis hensyn når dere sykler. Husk at dere ferdes på vei med annen trafikk.

Puljene er delt inn i farger. Se kolonner over

Husk å merke bag og sykkel med utleverte fargebånd. Fargebånd deles ut på Feda ved start.

NB! Baggene tas ikke ut på Frøytland der en begynner gå/joggeturen! Må du bytte sko på Frøytland må bagen plasseres slik at du lett får tak i den på Frøytland. Drikkebelter må tas med fra Feda.

På Storekvina finner dere bagger og sykler på anviste plasser.

Når dere har hentet det som skal hentes i baggene settes disse på første ledige bil. Spør sjåførene for å finne rett bil.

Alle bagbiler kjører 13:30 fra Storekvina - dvs før syklistene slippes løs.

Kjell Førland er ansvarlig for korrekt start på Storekvina.

På Lindeland skal deltagerne sette syklene på bilene selv.

Bagger gjenfinnes på Lindeland på anviste steder

På Netland finnes bagger og sykler på anviste steder.

Når en er ferdig med baggene settes disse på riktig bil.

På Knaben vil baggene stå på anviste puljesteder.

NB! Ikke ta med pappbegere fra drikkestasjonene.