



ASKER SKØYTEKLUBB
INFORMASJON TIL LØPERE, LEDERE OG PUBLIKUM

VELKOMMEN TIL RISENGALØP, NC4 og KM AOSK (Akershus og Oslo skøytekrets)

Hvor: Risenga kunstisbane, rett bak Askerhallen
Når: **1. og 2. desember 2018**
Stevnestart begge dagene kl. 10
Kvartettstart alle individuelle distanser – unntatt 500m NC + 100m

Distanser og tidsskjema:

Lørdag 01.12.2018

kl.10 500m Norges Cup KS, KJ, MS, MJ
500m Risengaløp 12 år, jr C og jr B1
1000m Norges Cup KS, KJ, MS, MJ
1000m Risengaløp 12 år, jr C og jr B1
1500m Norges Cup KS, KJ
3000m Norges Cup MS, MJ

Ikke før kl.14 100m rekrutt Risengaløp
500m rekrutt, 10 og 11 år Risengaløp
skøyteduell (= fellesstart for barn), rekrutt, 10 og 11 år

ferdig ca: kl.16

Søndag 02.12.2018

kl.10 500m Norges Cup KS, KJ, MS, MJ
500m Special Olympics
1000m Norges Cup KS, KJ
1500m Norges Cup MS, MJ
1500m Risengaløp 12 år, jr C og jr B1 og Special Olympics
3000m Norges Cup KS, KJ
3000m Risengaløp 12 år, jr C og jr B1
5000m Norges Cup MS, MJ

ikke før kl.15 fellesstart NC - KS, KJ, MS, MJ (10 runder, med 2 mellom sprinter)
fellesstart Risengaløp 12 år (6 runder), jr C og jr B1 (8 runder)

avslutte ca.kl.16

Distansevalg NC4: 2 distanser pr stevnedag + fellesstart (søndag kan deltakere
altså delta på 3 løp forutsatt at 1 av de 3 er fellesstart).

Atkomst: Til banen og hotell se kart på NC4 / Risenga-sidene.
Kommer man med tog til Asker er det taxiholdeplass rett utenfor
togstasjonen eller tlf. 06710.
Avstand mellom skøytebane og hotell er 20 minutter i rask gange.
Det vil ikke bli satt opp felles transport mellom hotell og
skøytebane på stevnedagene.

- Atkomst til Asker: fra Oslo lufthavn Gardermoen: direktetog (flytoget - 56 min), til Asker stasjon.
- Parkering: Gode gratis parkeringsforhold på sydsiden av Askerhallen
- Hotell: NC hotellet er **Thon Vettre hotell**. Rabattert tilbud for overnatting:
Kr.835 for enkeltrom; kr.975 for dobbeltrom; kr.1145 for trippelrom.
Priser inkludert frokost, ved bestilling innen 19.11.2018 (garantert rom ved bestilling innen 12.11.2018).
Navne-endringer tillatt til 27.11.2018. Betalinger for hotell på Hotellkonto 9722.42.58406 – betalingsfrist 27.11.2018.
Vær tidsnok med reservering av overnatting – endelig navneliste kan sendes senere! (*sjekk Thonhotells.com hvor det kan forekomme konkurrerende nett-tilbud, med lave priser og betingelser!*).
Alternative hoteller som ligger i nærheten er:
- Storstua Røyken (tidligere Thon hotell) - <https://gulsrudbooking.no/steder/storstuaroyken>
- Bankett: Ingen
- Trening: 30. november fra kl 18-20 (19)
- Idrettsmassasje: Fysioterapeuter fra AKIMI står til tjeneste (mot egenbetaling kr.350) i deres lokaler ved Askerhallen (anbefales!). **Bestilles før 27.11.2018.**
Mer info: www.akimi.no
- Informasjon: All nødvendig informasjon finnes på arrangørens nettside: www.skoyteklubb.no – fane 'Arrangementer' – NC4+Risengaløp
- Garderober: Nærgarderober ved banen i klubbhuset underetasje. Bruk gjerne hyllene, for det er trangt om plassen.
Fjerngarderober med tilgang dusj i underetasjen i Askerhallen, 2 min unna.
Alle må være behjelpelig med og holde orden!
All oppbevaring av utstyr skjer på eget ansvar!
- Toalett: 4 toaletter i klubbhuset, og god tilgang til toaletter i Askerhallens garderober.
- Kafé / kiosk: Det vil være åpent for salg av kaffe, brus, vafler, kaker, rundstykker, frukt, pølser og annet, både lørdag og søndag (ingen servering fredag kveld)
- Ingen sko på banen: Alle løpere, dommere, ledere, funksjonærer og trenere skal ha på skøyter når de går på isen. INGEN skal gå med sko på isen, slik at vi er sikre på at vi har gjort alt vi kan for å unngå at grus eller annet skitt kommer på isen. Den som ikke kan gå på skøyter skal ta på sko-overtrekk. Sko-overtrekk finnes i bømte ved banen, og fås gratis i kiosken.
- Konkurranseregler: Konkurransen avholdes iht NSFs konkurranseregler.
- Påmelding: **innen 26.11.2018** til pieterpaul@boxs.no. Oppgi tydelig om det er NC eller Risengaløp.
- Avmelding: Gi beskjed til stevnesekretariat snarest mulig, pieterpaul@boxs.no

- Betaling:** **Startkontingent NC:** kr.300 pr distanse. Startkontingent innbetales til stevnekonto 9722.42.58384, **betalingsfrist 26.11.2018**
- Risengaløp jrC & B + 12 år: startkontingent (2 dager, 5 distanser): kr.360 (kr.200 for 1 dag).
- Risengaløp, rekrutt, 10 og 11 år (1 dag, 3 distanser): kr.90
- Startkontingent Risengaløp innbetales til klubbens konto 1620.60.87351, **betalingsfrist 26.11.2018**
- Sekretariatet:** I Asker Skøyteklubbs klubbhus fredag kl.17.30-20, lørdag og søndag fra kl. 08.30
- Trekning:** Vil bli foretatt i **klubbhuset** fredag. Tidspunkt og trekningssmøte fredag 1.12, kl. 18. Startlister for søndag trekkes lørdag 2.12, antagelig kl.18 etter folkeløpet.
- Lagledermøte:** På klubbhuset lørdag kl. 09.00 og søndag kl. 09.00.
- Strykninger:** Strykninger bes meddelt sekretariatet så snart som mulig, slik at vi får et mest mulig "effektivt" stevne.
- Resultater:** Henges på tavle, og legges ut på webside www.skoyteklubb.no - meny "Arrangementer" NC4 / Risengaløpet (uoffisielle resultater kunngjøres av speakertjeneste og vises på storskjerm)
- Tidtakercellene:** Løpere (og trenere) i oppvarmingsbane må ikke krysse mållinje - cellene registrerer passering.
- Startpistol:** Elektronisk startskudd.
- Fellesstart:** Vi bruker myLaps-brikker. Alle får utdelt disse på benken (nummerhette blir utdelt på lagledermøte til lagledere). Brikkene og hette MÅ leveres tilbake til benken umiddelbart etter løpet.
- Premiering:** NC-premiering iht NC-reglement. Risengaløp: full premiering som vanlig. KM inngår som en del av Risengaløpet, med egen premiering.
- Førstehjelp:** Lege og utdannet førstehjelpspersonell er på banen under stevne.
- Internett:** Det er trådløst nett på Thon Vettre hotell – det er ikke offentlig trådløst nett på Risengabanen.
- Streaming:** Vi legger opp til at stevnet blir streamet. Link legges på webside www.skoyteklubb.no – fane "Arrangementer" – NC4 / Risengaløpet.

Velkommen!