

# VEILEDENDE SKJEMA FOR PÅMELDING

<b>Fargekode</b>	<b>Antall runder</b>	<b>Antatt nivå</b>	<b>Merknader</b>
Hvit, blå, lys grønn	Klippekort 20 min	6 -10 år	Terrengsykkel
Lilla	5 runder	Bruker ca 16-20 min på 10 km , ca 30-35 km/t i snitt	Anbefalt landeveis sykkel <u>Ingen rangering</u> Målpoeng
Brun	8 runder	Bruker ca 15-16 min på 10 km flatt, ca 36-39 km/t i snitt	Anbefalt landeveis sykkel Spurt og målpoeng
Rød	10 runder	Bruker ca 14-15 min på 10 km flatt ca 40-43 km/t i snitt	Anbefalt landeveis sykkel Spurt og målpoeng
Mørk grønn	12 runder	Bruker ca 13-14 min på 10 km flatt ,ca 44-46 km/t i snitt	Anbefalt landeveis sykkel Spurt og målpoeng
Svart	15 runder	Bruker ca 12-13 min på 10 km flatt, ca 48 km/t raskere i snitt	Anbefalt landeveis sykkel Spurt og målpoeng