



PM för Röbäck Ski Marathon 2013-02-03

Parkering

Det finns begränsat antal parkeringsplatser vid Röbäcks IP varför parkeringsplatser på andra ställen i Röbäck kommer att utnyttjas. Parkering får endast ske på anvisade platser. Samåk om möjligt till tävlingen.

Allmänna kommunikationer

Det går bra att åka buss ut till tävlingen, ta buss 9, utgår från Vasaplan, och stig av vid hållplatsen Röbäcks Centrum (ICA Röbäck), sedan promenad, cirka 600 m, till Röbäcks IP.

Regler

Internationella Skidförbundets regler gäller. Endast klassisk åkteknik får användas under tävlingen. Deltagandet sker på egen risk.

Start

Gemensam start för samtliga deltagare kl. 11.00. På startområdet kommer det att finnas cirka 8 spår i bredd. De första startleden är reserverade för elitåkare. För övriga åkare som startar efter elitåkarna gäller "först till kvarn". De parallella spåren övergår efter starten gradvis till dubbelspår.

Överdragskläder

Det finns möjlighet att lämna överdragskläder vid starten och få dem transporterade till målet för avhämtning efter målgång. Den som vill lämna överdragskläder på detta sätt hämtar en plastpåse vid nummerlappsutdelningen och märker med startnummer.

Banbeskrivning

Tävlingsspåret som är 21 km långt går först en slinga på 10,5 km i skogen vid Röbäcks IP. Spåret passerar därefter start/mål-området, går vidare i en slinga ut på Röbäcksslätten och sedan tillbaka till start/mål. De som tävlar i klasserna med 42 km distans åker tävlingsspåret två varv.

Slingan i Röbäcksskogen är måttligt kuperad. Efter att man har passerat spårets högsta punkt kommer man till en utförslöpa med en svår kurva. Varningsskylt kommer att finnas innan kurvan.

Ettappen på Röbäcksslätten är mycket flack. Spårkarta finns att tillgå på Internet, se [här](#) (OBS! stor fil).

Vägövergångar

Spårslingan till/från Röbäcksslätten passerar en större samt två mindre bilvägar.

Tävlingsfunktionärerna har inte rätt att stoppa biltrafiken och kan beroende på biltrafikanternas beteende bli tvingade att stoppa tävlande. Tävlingsfunktionärernas instruktioner och tecken måste respekteras av de tävlande. Tävlande passerar vägarna på egen risk.

Sjukvård

Sjukvårdsutbildad personal finns att tillgå via speakervagnen. En snöskoter är reserverad för eventuell transport av skadade. En hjärtstartare och utbildad personal finns att tillgå via speakervagnen.

Vätskekontroller

Vätskekontroller som finns att tillgå i båda åkriktningarna vid start/mål-området passerar efter 10,5, 21 och 31,5 km. Här serveras vatten och sportdryck.



PM för Röbäck Ski Marathon 2013-02-03

Spurtpriser

I klasserna H21 och D21 finns möjlighet att vinna spurtpris. Spurtpris får de tre åkare i respektive klass som först passerar mållinjen efter 21 km innan de fortsätter ut på det andra varvet. Priserna är kontanter, 1000 kr för 1:an, 500 kr för 2:an och 200 kr för 3:an.

Priser

1:an, 2:an och 3:an i H21 och D21 erhåller priser. Övriga priser lottas ut på startnumret, vinnarnas startnummer anslås i anslutning till servering/omklädning. All deltagare som fullföljer tävlingen erhåller en hedersplakett.

Prisutdelning:

H/D 21 42km vid målplatsen kl:14.00. Plakett erhålles vid målgång. Utlottningspriser kan hämtas efter målgång.

Efteranmälan:

Efteranmälan mot kontant betalning på tävlingsplatsen mellan kl 8.00 och 9.15. Avgiften är vid efteranmälan 400 kr för klasser med 42 km åksträcka och 300 kr för 21 km.

Nummerlappar:

Hämtas i tävlingsexpeditionen på Röbäck IP mellan 9.00 och 10.15.

Omklädning:

Dusch och ombyte finns att tillgå i anslutning till start/mål.

Köldgräns

Tävlingen kommer att ställas in om temperaturen på tävlingsområdet beräknas bli under -20 grader. Inställd tävling meddelas på hemsidan, www.rsk.nu, senast kl. 07:00 på tävlingsdagen.

För återhämtning efter loppet

Banan, blåbärssoppa, kaffe, smörgås och bulle serveras till alla deltagare

Upplysningar

Förfrågningar kan göras på telefon 070-510 93 56, Gunilla Stenmark, tävlingsledare.