



PM för Røbäck Ski Marathon 2014-02-09

Parkering

Det finns begränsat antal parkeringsplatser vid Nydala konstsnöspår. Parkering får endast ske på anvisade platser. Samåk om möjligt till tävlingen.

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. De första startleden är reserverade för elitåkare. För övriga åkare som startar efter elitåkarna gäller "först till kvarn".

Banbeskrivning

Tävlingsspåret är begränsat till 4,5 km vilket gör att tävlingen genomförs som ett varvlopp där man åker 9x4,5 km eller 5x4,5 km. Om förhållandena medger kommer vi att förlänga banan för att på så sätt minska antal varvningar.

Sjukvård

Sjukvårdsutbildad personal finns att tillgå vid start och mål. En snöskoter är reserverad för eventuell transport av skadade. En hjärtstartare och utbildad personal finns att tillgå vid start- och målområdet.

Vätskekontroller

Vätskekontroller finns att tillgå vid varvning. Här serveras vatten och sportdryck.

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 40,5 km vid målplatsen kl:14.00. Plakett erhålls vid målgång. Utlottningspriser kan hämtas efter målgång.

Efteranmälan:

Efteranmälan på tävlingsplatsen mellan kl 8.30 och 10.15. Avgiften är vid efteranmälan 400 kr för klasser med 40,5 km åksträcka och 300 kr för 22,5 km.

Nummerlappar:

Hämtas i tävlingsexpeditionen i anslutning till startområdet mellan 8.30 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.



PM för Röbäck Ski Marathon 2014-02-09

För återhämtning efter loppet

Banan, kaffe, varm saft och smörgås serveras till alla deltagare

Upplysningar

Förfrågningar kan göras via mail till info@rsk.nu eller på telefon 072-527 92 28, Mikael Åhl, tävlingsledare.