



PM för Röbäck Ski Marathon 2015-02-01

Parkering

Det finns parkeringsplatser vid start och målområde i närheten av skolan i Botsmark. Parkering får endast ske på anvisade platser. OBS! det är ej tillåtet att parkera på annan plats än anvisad. Samåk om möjligt till tävlingen.



Allmänna kommunikationer

Det går bra att åka buss ut till tävlingen, ta buss 21, utgår från Umeå Busstation kl. 08:20. Sedan promenad till start och målområdet vid skolan i Botsmark.

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 består av två slingor, 14km och 8km. De som åker 42km kör tre varv på 14km slingan. Varje varvning passerar start och målområdet. 22km spåret går ett varv runt 14km slingan och ett varv runt 8km slingan. Varvning efter 14km sker i start och målområdet. Banan är kuperad och går i fin skogsterräng. Spårkarta och banprofil finns på tävlingens hemsida, se [här](#).

Vägovergångar och skoterledspassager

Man kommer att passera väg och skoterled på två ställen. Vid dessa passager finns funktionärer. Tävlingsfunktionärernas instruktioner och tecken måste respekteras av de tävlande. Tävlande passerar vägarna och skoterlederna på egen risk.

Sjukvård

Sjukvårdsutbildad personal finns att tillgå i anslutning till start och mål området. En snöskoter är reserverad för eventuell transport av skadade.

Vätskekontroller

Vätskekontroller som finns att tillgå vid start/mål-området passeras efter 14 och 28 km. Här serveras vatten och sportdryck. En extra vätskekontroll finns efter 4, 18 och 32km men där är bemanningen mindre och ej lika snabb. Vi rekommenderar att ta med egen dryck i bälte till denna tävling.



PM för Röbäck Ski Marathon 2015-02-01

Spurtpriser

I klasserna H21 och D21 finns möjlighet att vinna spurtpris. Spurtpris får de tre åkare i respektive klass som först passerar utmärkt spurtprislinje efter 14 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.

Prisutdelning:

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

Efteranmälan:

Efteranmälan på tävlingsplatsen mellan kl 9.00 och 10.15. Avgiften är vid efteranmälan 400 kr för klasser med 42 km åksträcka och 300 kr för 21 km. Kontant betalning eller betalning via Swish gäller. Vi kan ej ta emot betalning med kort.

Nummerlappar:

Hämtas i tävlingsexpeditionen på Botsmark skola 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

Blåbärssoppa, kaffe, smörgås och bulle serveras till alla deltagare

Upplysningar

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

Tack till våra tävlingssponsorer som gör Röbäck Ski Marathon möjlig:

