



PM för Röbäck Ski Marathon 2016-02-07



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 5.0 km vilket gör att tävlingen genomförs som ett varvlopp där man åker 8x5 km eller 4x5km.

Sjukvård

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

Vätskekontroller

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

Spurtpriser

I klasserna H21 och D21 finns möjlighet att vinna spurtpris. Spurtpris får de tre åkare i respektive klass som först passerar utmärkt spurtlinje efter 4varv och som sedan fullföljer loppet.

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 40km vid målplassen kl:14.00. Utlovningspriser kan hämtas efter målgång.

Efteranmälan:

Efteranmälan på tävlingsplatsen mellan kl 9.00 och 10.15. Avgiften är vid efteranmälan 450 kr för klasser med 40 km åksträcka och 300 kr för 20 km. Kontant betalning eller betalning via Swish gäller. Vi kan ej ta emot betalning med kort.

Nummerlappar:

Hämtas inne på tävlingsexpeditionen i "vita huset" vid startområdet mellan 9.00 -10.15.

Omklädning:

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



PM för Röbäck Ski Marathon 2016-02-07



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 och smörgås serveras till alla deltagare

Upplysningar

Förfrågningar kan göras på telefon 070-5109356, Gunilla Stenmark, tävlingsledare.

Tack till våra tävlingssponsorer som gör Röbäck Ski Marathon möjlig:

