



PM för Röbäck Ski Marathon 2019-02-10



Parkering

Det finns begränsat antal parkeringsplatser vid Röbäck IP. Parkering får endast ske på anvisade platser. Samåk om möjligt till tävlingen. Klicka [här](#) för vägbeskrivning till Röbäck IP (länk till Eniro Kartor)

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 en slinga på 10,5km. Det medför att tävlingen genomförs som ett varvlopp där man åker 4x10,5 km eller 2x10,5 km.

Längden på slingan kan tänkas komma att ändras om förutsättningarna medger det. Detta kommer vi i så fall att kommunicera i uppdaterat PM, på tävlingens hemsida samt på tävlingens Facebooksida.

Sjukvård

Sjukvårdsutbildad personal finns att tillgå i anslutning till start och målområdet. 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 2 varv 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 42km vid målplatsen kl:14.00. Utlottningspriser kan hämtas efter målgång.

Efteranmälan:

Efteranmälan på tävlingsplatsen mellan kl 9.00 och 10.15. Avgiften är vid efteranmälan 450 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.



PM för Röbäck Ski Marathon 2019-02-10



Nummerlappar:

Hämtas inne på tävlingsexpeditionen i anslutning till start och målområdet mellan 9.00 -10.15.

Omklädning:

Dusch och ombyte finns att tillgå i anslutning till start och målområdet.

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:

