



PM RÅDARULLEN



Söndag 12 juni 2016 uppdaterat 2016-06-08

SAMLING: Vid Rackeby-Skalunda Bygdegård, för uthämtning av nummerlapp, mellan kl 09.00-11.30. Parkering finns i närheten av starten. **Observera att ungdomstävlingen pågår mellan 10:30-11:00 så använd väg via Rackeby!**

START: Start vid Rackeby-Skalunda Bygdegård. Masstart **kl 12.00**. Seedad startlista på hemsida 16 km motion startar också **12:00**.

Ungdomar 7 km startar vid Härebacka 10:30.

Ungdom 1 km startar vid Skalunda i botten på backen 10:30

Hör av er på 070-636 26 97 för om ni har lediga platser för eventuell samåkning eller om ni önskar få plats! Ungdomar under 13 rekommenderas att ha medföljande vuxen på cykel/rullskidor, använd gärna varselväst!

KLASSER & BANLÄNGDER:

Klassisk stil 48 km: HD17-20, HD21, HD45, HD55

Klassisk stil 32 km: HD65

Klassisk Stil 16 km: HD Motion

Klassisk stil 7 km: HD 11-12 HD13-14, HD15-16

Klassisk stil 1 km: HD9-10

BANA: Banan går på svagt kuperad, mindre landsväg med asfalt i bra skick. Rundbana om 16 km med mycket lite trafik. Vätskekontroll med vatten och sportdryck(Enervit) finns vid varvning samt vid 9 km ute på varvet.

EFTERANMÄLAN: Efteranmälan fram till 1 timme före start. Anmälningsavgift vid efteranmälan 48 km 380 kr (16 km 250 kr). (Ungdom ingen förhöjd avgift). Anmälningsavgiften betalas kontant på plats. Vi tar Swisch.

TÄVLINGSREGLER: Klassisk teknik. Rullskidor med backspärr på minst ett hjul på varje skida. Fria hjul i tävlingsklass, Hjultyp 2 i ungdom upp till 16 samt motion. Hjälms och glasögon är obligatoriskt. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. Håll till höger. Allt deltagande sker på egen risk. Svenska skidförbundets regler gäller.

TIDTAGNING: Sker manuellt, målgång filmas som backup.

DUSCH & OMKLÄDNING: Dusch och omklädning finns på Rådåsgården.

Obs ingen dusch på start och målplats däremot finns toaletter och utrymme för enklare ombyte inomhus. Badplats finns vid Sandvik, ta till höger vid Skalunda från målplatsen sett.

SERVERING: Fika, Hamburgare, mm finns till försäljning på tävlingsplatsen.

PRISER: Alla ungdomar får pris. Pris till de 3 första i tävlingsklasserna. Dessutom utlottas 1 par rullskidor bland samtliga som går i mål oavsett klass. För att få utlottningspriset måste man vara på plats personligen.

PRISUTDELNING: Prisutdelning på tävlingsplatsen efter avslutad tävling. Ungdomarnas prisutdelning hålls ca 11:00

Första hjälpen utrustning: Finns på plats på vid mål/start

ÖVRIGA UPPLYSNINGAR:

Erik Wilhelmsson Tel 070-636 26 97 eller Fredrik Sundberg, 070-8220209

www.lidkopings-vsk.se



Karta:



Sväng vänster mot Rakkeby

Start ungdom 7 km



Från Lidköping mot Läckö Slott

