

Tävlings-PM

Värmdörullen 2011-09-11, SM för Inlines Marathon distans och DM för Stockholms Skidförbund

Anmälan

Anmälan sker för DM Rullskidor via IdrottOnline, www.rullskidcup.se , eller mailledes till info@nvskdior.se , och för SM Inlines via www.speadskaters.se. Sista ordinarie anmälan 2011-09-07.

Anmälningsavgift

Ordinarie anmälningsavgift 250 kronor Vid Efteranmälan mot kontant betalning i samband med nummerlappsutdelningen tillkommer 100 kronor.

Bana

Banan går på ej avlyst allmän väg. Det är endast tillåtet att använda aktuell körfält, det är således ej tillåtet att gå ut i mötande körfält. I starten används dock bägge körfälten i ca 400 m därefter övergång till ett körfält.

Start sker vid Björkviks Brygga efter 675 m vänstersväng länsväg 655, Klacknäs vägen mot mål och varvningen som nås efter 1,2 km.

För Marathonklasserna (banlängd 40,2 km) från mål/varvning 3 varv samtliga med vändpunkt vid busshållplatsen Grönskan efter 6,5 km.

För Halvmarathonklasserna (banlängd 20,4 km) från mål/varvning 2 varv, det första med vändning vid busshållplatsen Grönskan efter 6,5 km och det andra med vändpunkt vid busshållplatsen Vishamn efter 3,1 km.

För samtliga målgång och varvning vid Klacknäset.

Banlängd

Marathonklasserna = 40,2 km och Halvmarathonklasserna 20,4 km.

Banmarkering

Banmarkering med pilar, tavlor, band och vägvisare. Kilometerskyltar minst varannan kilometer.

Efteranmälan

Efteranmälan i samband med Nummerlappsutdelningen fram till 45 minuter före första start mot förhöjd avgift.

Inbetalning av anmälningsavgift

Inbetalning av Anmälningsavgift skall ske i samband med anmälan för att anmälan skall vara giltig. Betalning kan ske med kort eller till Plusgiro 22 89 53-6, Nacka Värmdö Skidklubb (ange referensnummer från anmälningsformulär eller namn och klubb).

Klasser och Sträckor

Se inbjudan.

Vid för få deltagare kan klasser slås samman. Endast åkare som är medlem i till Svenska Skidförbundet eller Svenska Skridskoförbundet ansluten förening kan anmäla sig till tävlingsklass, HD17-70, övriga hänvisas till Motionsklasserna.

Nummerlappsutdelning

Nummerlappsutdelning sker i sekretariatet vid Klacknäset. Tävlingsdagen 08:00 – 09:15. Ej återlämnad nummerlapp debiteras med 300 kronor.

Ombyte

Ombyte och dusch kan ske i Brunns skola, ca 10 km från starten. Badning kan ske vid Björkviks havsbad efter tävlingen. Vattentemperaturen kan ej garanteras.

Parkering

Parkering sker efter anvisning i vid Klacknäset, parkera ej vid Björkviks Brygga som delvis kommer att vara avspärrad. Visa hänsyn till de boende i området och notera gällande parkeringsbestämmelser.

Prisutdelning

Sker i närheten av målområdet efter sista deltagare i mål, ca 12:15

Start

Gemensam start vid Björkviks Brygga, ca 1,2 km från mål/varvning sekretariat och parkering. I starten används bägge körfälten i ca 400 m därefter övergång till ett körfält.

Inlinesklasserna startar 10:00, seedning enligt starters instruktioner.

Rullskidklasserna startar 10:10, seedning enligt starters instruktioner.

Varvning och Mål

Varvning och Målgång sker vid Klacknäset. Se även markering på platsen.

Toalett

Finns både vid ombytet (Brunns skola) och av enklare form vid starten.

Tävlingsdag

Tävlingsdag är söndagen 2011-09-11.

Tävlingsform

Rullskidor: Klasisk teknik med klassiska rullskidor enligt Svenska Skidförbundets tävlingsregler.

Inlines: Enligt Svenska Skridskoförbundets regler.

Gemensamt: Notera särskilt att hjälm och glasögon är obligatoriska. Alla åkning sker på egen risk. Gällande trafikregler skall följas. Åkare som bryter mot gällande trafikregler eller tävlingreglerna kan tas av banan.

Tävlingsledning och övriga funktionärer

Tävlingsledare/Tidtagning: Erik Björelind

Start/Webb/Information: Gustaf Wangel

Bana/Vändpunkter: Peter Norlin

Vätska: Lars Nitare

Vägbeskrivning

Kör väg 222 mot Gustavberg

Avfart mot Ingarö, Gustavsberg, Värmdö marknad.

Sväng vänster på Ingarövägen och kör mot Ingarö 3,3 km

Kör förbi Brunn

Fortsätt 3,4 km och tag höger mot Björkvik, kör 6,5 km

Straxt före Björkvik, tag höger mot Klacknäset

Parkera enligt anvisning av parkeringsvakter

Startlista och Resultatlista

Startlista och resultatlista publiceras på www.rullskidcup.se

Tidtagning

Sker med hjälp av chips. Chipset skall lämnas till funktionärer efter målgång eller om du bryter till ban- eller målfunktionärerna. Ej återlämnat chips debiteras med 300 kronor.

Vätska

Vätskestationer kommer att finnas utmed banan efter 5,5 km från Varvning/mål och vid Varvning/Mål. Vid vätskestationen erbjuds vatten, sportdryck och dextrosol.

Åkteknik

Tävlingen genomförs vad gäller rullskidor i klassisk teknik, alla annan åkning är förbjuden. Utmed banan finns funktionärer som kontrollerar åktekniken.

Åktidsbegränsning

Av säkerhets- och tillståndsskäl är maximal åktid satt till 3 timmar, tävlingsledningen har rätt att ta deltagare av banan som ej kommer att klara maxtiden.

Överdragskläder

Överdragskläder kan lämnas vid nummerlapputdelningen i väderskyddat tält.