



PM UMELOPPET Söndag 4 febr. 2024

Start/Mål: Forslunda Gymnasiet, Umeå kl 11

Gemensam start alla klasser (40, 20 km)

Sista anmälningssdag: 31 jan. Tävlingskalendern 30 jan.

Därefter ingen efteranmälan.

Startled 1 för Elit Dam/Herr

Startled 2 för mindre snabba än elit

Startled 3 för dig som vill ta det lite lugnare

Ställ er i rätt startled för det kommer att bli trångt i starten.

Klassisk teknik gäller och Teknikkontroll sker längs banan.

Tävlingsjury finns.

Tävlingsexp/Nr lapps-chip utdelning Forslunda Gymnasiet:

Lörd 4/2 kl 13.00-16.00, Sönd 5/2 kl 8.30-10.30

Nummerlapp ska bäras synligt på bröstet. Chip vid höger vrist.

Nummerlapp/chip delas ut samtidigt vid nr lappsutdelningen.

Plastpåse för överdragskläder erhålls vid nr lappsutdelningen.

OBS! Det är viktigt att chipet inte tappas bort utan måste återlämnas till ansvariga funktionärer efter målgång!

Ej återlämnad chip blir debiterad 865:-

OBS! Tvingas du bryta får du inte passera mållinjen! Lämna nr lapp och chip till Tävlningsexp inne på skolan!

Måste du bryta vid vätskestationerna gäller samma sak, både nr lapp och chip lämnas Tävlningsexp!

Ej återlämnad chip blir debiterad 865:-

Omklädningsrum: Dusch & många toaletter finns på skolan.

Det finns ingen bajamaja vid start!

Upptrampad stig kommer finnas från skolan till starten.

Överdragskläder: Lämnas vid skylt startområdet. Efter start transporteras dessa i direkt anslutning till målet och sorteras i start nr ordning. OBS! Kolla att du tar rätt nr påse!

OBS! Arrangören ansvarar inte för överdragskläder som lämnas på annan plats!

**Vätskekontroller: efter 7 km, 17 km, varvning, 27 km, 37 km.
Sportdryck (Umara) och vatten.**

Prisutdelning Tjejloppet ca kl 13: Fikarummet

Pris till Tjejloppets 3 första damer.

Prisutdelning 40 km damer/herrar ca kl 14: Fikarummet

Priser till de 3 första på 40 km herrar/damer.

Utlottningspriser bland alla fullföljande på 40 & 20 km.

Utlämnas mot uppvisande av nr lapp så behåll den!

Plats: Tävlingsexp.

Anslag kommer finnas vid entrén till fikarummet!

Sjukvårdare finns vid varvningen.

Om du inte kan starta: Återbetalning 50 % mot läkarintyg.

Resultatlista anslås med jämna mellanrum under tävlingsdagen.

Efter tävlingen: På www.skidveteraner.se, tävlingskalendern och VK/VF.

Fika: Gratis för tävlande. Även till försäljning.

Regler: Svenska Skidförbundets regler gäller.

Köldgräns: -20. Är du köldkänslig bör du tänka efter om du ska starta. Deltagande sker på egen risk.

Vid oklarhet/kyla om inställd tävling se hemsidan.

SPORTSLIGT UPPTÄDANDE

Visa sportsligt uppträdande och respekt för medtävlande.

Lämna fri väg för snabbare tävlande. Tävlande med HÖGRE fart använd det vänstra spåret och tävlande med LÄGRE fart använd det högra spåret.

Försäkring gäller för alla som är medlem i en idrottsklubb och ansluten till Svenska Skidförbundet!

Sist men inte minst: Kontrollera att du tagit med dig allt som tillhör dig innan du åker hem!

**LYCKA TILL och
VÄLKOMMEN TILL EN TREVLIG DAG I SKIDSPÅRET
hälsar
VÄSTERBOTTENS SKIDVETERANER**

