



# PM

## Tjejskidan 20/1 2018



Tävlingsplats :	Arninge golfbana vid Ullnasjön
Adress	Arninge Golfklubb, Vågsjö gård, 187 69 Täby
Parkering:	ca 400 platser i anslutning till start och målområdet. Följ skyltar och funktionärers anvisningar. Samåk gärna då antalet parkerings platser är begränsade
Klasser:	Tävling 15 km, från 16 år enligt SSF:s regler. Motion 15 km och 5km från 10 år Loppet genomförs i klassisk stil.
Lag tävling	Lagtävling kommer att vara ett val när ni anmäler er till Tjejskidan, vi kommer att räkna de 3 bästa tiderna från dom som anmält att dom vill tävla i lag, detta gäller både i tävlingsklass och motionsklass, viktigt att skriva exakt samma lagnamn för att vi skall kunna sortera ut lagen.
Försäkring:	Deltagare som är medlemmar i klubb ansluten till Svenska skidförbundet har ett visst försäkringsskydd. All tävling sker dock på egen risk och en olycksfallsförsäkring bör finnas. För tävlingsklass skall den tävlandes klubb vara ansluten till Svenska skidförbundet.
Start:	10:00 för tävlingsklassen och "viss seedning av åkare i tävlingsklass kommer att göras" 12:00 för motionsklassen (15 och 5 km)
Uppvärmning	Kommer att starta ca 20 min före varje start
Bergspris	Tjejskidan har ett bergspris till den förste som passerar toppen av backen andra varvet i tävlingsklass
Bana:	Tävlingen körs i 3 varv på en 5 km lång bana. Banan kommer att ha minst 3 spår i bredd. I tvära kurvor, målgång och nedförs backar kan spår saknas. <b>Det vänstra spåret är omkörnings spår, ur spår regeln gäller vid omkörning,</b>
Vätska:	Finns vid varvning samt efter målgång. Sportdryck och vatten.
Nummerlappar:	Hämtas ut i Alewalds butik på kungsgatan 32 från 18/1 till 19/1 2018 kl 16:30 – 19:00 titta på <a href="http://www.tjejskidan.se">www.tjejskidan.se</a> för uppdaterade hämtningstider. Ej hämtade nummerlappar hämtas ut vid start på Arninge från kl 8:00. Tidtagningsschipet skall hämtas på tävlingsplatsen 20/1 från 08:00 och fästas på vänster fotled ovanför pjäxan. Chipet skall inte avlägsnas under tävling och återlämnas efter målgång. Ej återlämnad nummerlappsväst (gäller inte dom som fästes med säkerhetsnålar) och/eller chip debiteras med 800 kr.
Anmälan:	Görs på <a href="http://www.tjejskidan.se">www.tjejskidan.se</a> Anmälnings avgift är 350 sek fram till 30/11 2017, 1/12 2017 – 16/1 2018 450 sek, efteranmälning på plats tävlings dagen för 550 sek i mån av plats
Omklädning:	Arninge GK följ anvisningar på plats
Uppvärmning:	Får ske i tävlingsspåren fram till 15 min före start. DOCK EJ I MÅLOMRÅDET
Toaletter:	Finns på tävlingsområdet.

Vallning:	Om du vill betala och få hjälp med vallning går det bra att lämna in skidorna på Alewalds butik torsdag 18/1 och fredag 19/1 . Skidorna måste vara rengjorda annars tillkommer en extra avgift. Skidorna som lämnas transporteras sedan till tävlingsplatsen på lördag. Vallare finns också på plats på tävlingsdagen. Det går även att få hjälp med valla på plats fram till start. Var ute i god tid, arrangören garanterar inte att hinna med om efterfrågan är stor. Skidorna skall gärna vara rengjorda från gammal valla.
Seedning	Tjejskidan är ett seedningslopp till Tjejvasan, se <a href="http://www.tjejskidan.se">www.tjejskidan.se</a> seedning
Bryta:	Tävlande som bryter loppet skall omgående meddela arrangören och lämna tillbaka nummerlapp och tidtagningsschip vid mål.
Prisutdelning:	Sker i tävlingsklass 20 min efter målgång. Priser till de 3 främsta. Utlovnings pris i motionsklassen och hämtas ut i vid nummerlapps utdelningen efter målgång, se anslag med vinnande startnummer.
Startlistor:	Publiceras på <a href="http://www.tjejskidan.se">www.tjejskidan.se</a> senast fredag 19 Januari och på tävlingsområdet.
Sjukvård:	Det kommer finnas sjukvårdskunnig personal på
Servering:	Kaffe, dricka, bullar, hamburgare och korv finns till försäljning på tävlingsområdet.
Resultat:	Anslås löpande på tävlingsområdet och officiellt resultat på <a href="http://www.tjejskidan.se">www.tjejskidan.se</a>
Tävlingsledare:	Anders Börjesjö