



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.
Lagtävling	Lagtävling kommer att vara ett val när ni anmäler er till Tjejskidan, vi kommer att räkna dom 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 lag namn 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 "viss seedning av åkare i tävlingsklass kommer att göras" 12:00 för motionsklassen
Uppvärmning	Kommer att starta ca 20 min före start i motionsklassen
Bana:	Tävlingen körs i 8 varv på en ca 1,5 km lång bana. Banan kommer att ha minst 3 spår i bredd. I tvära kurvor, målgång och nedförs backar kan spår saknas. Det vänstra spåret är omkörningsspår, ur spår regeln gäller vid omkörning,
OBS!	Beroende på hur vädret gör det möjligt att tillverka konstsnö kan bansträckningen ändras under sista veckorna före tävlingen, mer info på FB och tjejskidan.se
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 www.tjejskidan.se 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 www.tjejskidan.se Anmälnings avgift är 350 sek fram till 15/12 2017, 16/12 2017 – 15/1 2018 450 sek, efteranmäling på plats tävlingsdagen för 500 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
Bryta: Tjejskidan är ett seednings lopp till Tjejvasan, se www.tjejskidan.se seedning
Tävlande som bryter loppet skall omgående meddela arrangören och lämna tillbaka nummerlapp och tidtagningsschip vid mål.
- Prisutdelning: Plats: Alla vinnare oavsett klass hämtar sina priser vid podiet.
Prisutdelare: Paula Lembke
Regel: För samtliga utlottningsklasser måste åkaren vara på plats och komma ihåg sitt startnummer.
11.00 Prisutdelning TÄVLINGSKLASS
Presentcheck från sponsor Alewalds
1:a 2500:- 2:a 1500:-3:a 500:-
Bergspris från sponor Bavaria
Spurtpris efter 4 varv - Låna en BMW en helg
Nytt för i år! Lagpris: De som anmält sig som lag om min 3 pers - snabbaste sammanslagna tiderna gäller.
1:a 3 skidfodral (Sponsor Alewalds, Henrik Ahnbrink har priserna)
2:a 3 vätskebalten (sponsor Alewalds Henrik Ahnbrink har priserna)
3:a 3 tjejskidanbuffar (dessa har Anders B)
13.00 Utlottning 5 km motionsklass
13.30 Utlottning 15 km motionsklass. (Sponsor Alewalds)
Bl.a Madshus Terrasonic med intelligrip inkl bindning. Sponsor Alewalds.
Vinnare är välkommen in till Alewads butik och prova ut ett par
Utlottning: Bergspris från sponor Bavaria. Låna en mini Cooper för en helg
- Startlistor: Publiceras på www.tjejskidan.se senast fredag 19 Januari och på tävlingsområdet.
- Sjukvård: Det kommer finnas sjukvårds kunnig personal på
- Servering: Kaffe, dricka, bullar, hamburgare och korv finns till försäljning på tävlingsområdet..
- Resultat: Anslås löpande på tävlingsområdet och officiellt resultat på www.tjejskidan.se
- Tävlingsledare: Anders Börjesjö