



PM



Tjejskidan 16/2 2019

- 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 parkeringsplatser är begränsade
- Klasser:** Tävling 15 km: från 16 år enligt SSF:s regler och tävling 5 km för flickor från 13 år till 15 år. Motion 15 km från 16 år och 5 km från 10 år.
Loppet genomförs i klassisk stil.
Med bansträckning på 2,75 km kommer den totala längden bli ca 16.2 resp 5.5 km. För seedning till Vasaloppet så beräknas tid / km. Den totala längden kommer att påverkas av slutlig placering av start.
- Lagtävling** Lagtävling genomförs både i tävlings- och motionsklass. Anmäl er i lag i samband med anmälan till Tjejskidan. Vi kommer att räkna de 3 bästa tiderna från de som anmält att de vill tävla i lag, detta gäller både i tävlingsklass och motionsklass. OBS det är 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:** 09.30 för tävlingsklassen. Viss seedning av åkare i tävlingsklass kommer att göras på plats.
11:30 för motionsklassen
- Uppvärmning** Kommer att starta ca 20 min före start i respektive klass.
- Bana:** Tävlingen körs i 6 resp 2 varv på en ca 2,75 km lång bana. Banan kommer att ha minst 3 spår i bredd. I tvära kurvor, målgång och nedförsbackar kan spår saknas. **Det vänstra spåret är omkörningsspår, ur spårregeln 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 14/2 till 15/2 2019 kl 16:30 – 19:00. Ej hämtade nummerlappar hämtas ut vid start på Arninge från kl 8:00. Tidtagningsschipet skall hämtas på tävlingsplatsen 16/2 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
Anmälningsavgift är 350 sek fram till 15/12 2018, 16/12 2018 – 12/2 2019 450 sek,

efteranmälning på plats tävlingsdagen för 500 sek oavsett klass. Efteranmälan går också bra i samband med nummerlappsutdelningen på Alewalds, se ovan.
För flickor 10 – 18 år gäller halva priset.

- 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 till Alewalds, i butiken på Kungsgatan torsdag 14/2 och fredag 15/2. Skidorna måste vara rengjorda annars tillkommer en extra avgift. Skidorna som lämnats in transporteras sedan till tävlingsplatsen på lördag. Det går även att få hjälp med vallning på plats fram till start. Var ute i god tid, arrangören garanterar inte att hinna med om efterfrågan är stor. Skidorna skall vara rengjorda från gammal valla.
- Seedning Tjejskidan är ett seednings lopp till Tjejvasan, se www.tjejskidan.se seedning
- Bryta: Tävlade som bryter loppet skall omgående meddela arrangören och lämna tillbaka nummerlapp och tidtagningschip vid mål.
- Prisutdelning: Sker i tävlingsklasserna till de 3 första, se separat angivna tider men ca 30 min efter första målgång. I motionsklasserna är det utlottningspriser och kravet är att man är på plats för att ta emot priset.
- Priser: Förutom den stora äran att vara bästa tjej i Stockholmsområdet så bidrar våra sponsorer med fina priser både i tävlingsklass och motionsklass.
- Sponsorer Alewalds (huvudsponsor), Idrefjäll
- Startlistor: Publiceras på www.tjejskidan.se senast fredag 19 januari och på tävlingsområdet.
- Sjukvård: Det kommer finnas sjukvårdskunnig personal på plats
- 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

