



PM



Tjejskidan 15/2 2020

Tävlingsplats:	Täby Konstsnöspår på 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 tjejer från 13 år till 15 år. Motion 15 km från 16 år och 5 km från 10 år. Loppet genomförs i klassisk stil. Bansträckningen kommer att påverkas av vädret, vi gör allt vi kan för att få så lång sträckning som möjligt, senaste informationen ang bansträckning finner du på Tjeskidans facebook sida.
Lagtävling	Lagtävling genomförs både i tävlings- och motionsklass. Anmäl er i lag i samband med anmälan till Tjejskidan. Varje lag består av tre personer och ni väljer gemensamt vilken klass ni vill åka. 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. Uppvärmningen görs av Friskis och Svettis.
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 13/2 till 14/2 2019 kl 16:30 – 19:00. Ej hämtade nummerlappar hämtas ut vid start på Arninge från kl 8:00. Tidtagningsschipet skall hämtas på tävlingsplatsen 15/2 från 08:00 och fästas på vänster fotled ovanför pjäxan. Chipet skall inte avlägsnas under tävling och återlämnas efter målgång. Du som har valt att åka utan tidtagning åker utan chip. 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 20/12 2019, från 21/12 2019 – 12/2 2020 450 sek, efteranmäling på plats tävlingsdagen för 500 sek oavsett klass. Efteranmälan går också bra i samband med nummerlappsutdelningen på Alewalds, se ovan. För tjejer 16– 18 år gäller halva priset. Tjejer 10 – 15 åker gratis
Omklädning:	Möjlighet till omklädning finns på plats, följ anvisningar.
Uppvärmning:	Får ske i tävlingsspåren fram till 15 min före start. DOCK EJ i MÅLOMRÅDET
Toaletter:	Finns på tävlingsområdet.
Vallning:	Om du vill få hjälp med vallning går det bra att lämna in skidorna till Alewalds, i butiken på Kungsgatan torsdag 13/2 och fredag 14/2 mot en extra kostnad. 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:	Tävlande som bryter loppet skall omgående meddela arrangören och lämna tillbaka nummerlapp och tidtagningsschip vid mål.
Prisutdelning:	Sker i tävlingssklasserna till de 3 första, se separat angivna tider men ca 30 min efter första målgång. För damer 13-15 i tävlingssklass 5 km utgår priser till samtliga startande. 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 tävlingssklass och motionsklass.
Sponsorer	Alewalds (huvudsponsor), Idrefjäll mfl
Startlistor:	Publiceras på www.tjejskidan.se senast fredag 13 februari 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
Projektledare:	Annika Svensson

