



Vi vill påminna om att detta PM kan komma att uppdateras med kort varsel, det är deltagarnas ansvar att kontinuerligt inför tävlingen läsa PM.

Vi är glad att restriktionerna på grund av pandemin har lättats så att vi kan genomföra tävlingen som planerat, men ändå påminna deltagarna om att alla har ett ansvar att följa Folkhälsomyndighetens riktlinjer för att inte föra spridningen av Coronaviruset och Covid-19 vidare och att alla som planerar att delta inte deltar om de känner några sjukdomssymtom. Tänk också på hålla avstånd och god handhygien.

Efter önskemål har vi ändrat banlängden för tävlande i H 50 till 28 km.

PARKERING

Använd Volvo Bussars parkering. Infart följ skyltning. Välj avfart 83 (Nabbamotet). för att komma till parkeringen inte Viaredsmotet.



NUMMERLAPP

Nummerlapp hämtas personligen vid tävlingsexpeditionen från kl 8:30. Nummerlappen ska lämnas tillbaka vid målfållan. Ej återlämnad nummerlapp debiteras.

TÄVLINGSREGLER

SSF tävlingsregler gäller, vi vill särskilt påpeka att reglerna för stavlängd är samma som för längdåkning (Enligt § 343.8.1 ICR 2017). Materialet i de hjul som är godkända att tävla på skall motsvara respektive tillverkarens **normalhjul eller trögare (oftast benämnda typ 2, för godkända hjul och märkning hittar du på Skidförbundets hemsida länk: (<https://www.skidor.com/globalassets/rullskidor/dokument/guideline-rullskidor/200701-ssf-s-rekommendationer-hjul typer.pdf>)** för klassisk åkstil med backspärr. Dessa regler gäller samtliga klasser, **både tävling och motion**. Mätning av stavlängder och kontroll av hjul kommer att genomföras stickprovsvis efter målgång.

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan är möjlig till och med lördagen den 4:e september kl 18:00 (mot 50 % pålägg på startavgiften) i mån av plats.

TOALETTER



Tillgång till toaletter finns vid målet. **Ingen tillgång till omklädning/dusch.**

SERVERING

Ingen servering medtag egen fika.

STARTLISTOR

Kompletta startlistor publiceras 4:e september kl 20.00 på vår hemsida.

INFÖR START, UPPVÄRMNING

Tävlingsbanan är avstängd för biltrafik från och med klockan 9.30. Under denna tid kan uppvärmning göras på tävlingsbanan. Banan stänger för uppvärmning 5 minuter före första start. Därefter kan uppvärmning göras på Viaredsvägen, som dock inte är avstängd för biltrafik, iakttag försiktighet..

START

Startordning/startled klassvis, inom klasserna H/D17-20 resp H/D 21 görs seedning enligt FIS punkter och för de tävlande som saknar FIS punkter lottas startordningen. I övriga klasser lottas startordningen. Avprickning senast 5 minuter före respektive klass, kom i tid till starten.

Klockan Klass

10.00	H21, H40, H 50
10.05	H/D17-20, D21, D40, D 50, H60, H 70
10.10	H/11-12, H/D 13-14, H/D 15-16

BANLÄNGD OCH VARVNING

Under tävlingen är gatorna där tävlingen går avstängda för all övrig trafik förutom en del av Viaredsvägen (mellan Bussgatan och Företagsgatan) där cykelbana ska användas. De tävlande uppmanas trots detta att vara uppmärksam eftersom förbudet inte gäller räddningsfordon samt fordon som framförs av funktionärer. Vi kommer även att släppa in viss biltrafik till två butiker på Företagsgatan (Lager 157 och Hööks) som håller öppet under tävlingen. Denna trafik kommer att slussas i tävlandes åkriktning när vakterna ser att det är lämpligt. Vi uppmanar deltagarna att ändå vara observanta så att inga olyckor inträffar. På de avsnitt av banan där tävlingen går fram och tillbaka gäller högertrafik och utsatta banmarkeringar får ej brytas. På övriga avsnitt får hela vägbanan utnyttjas av de tävlande. På de ställen som trottoarer finns får inte dessa utnyttjas för tävlingsåkning.

OBS! Efter önskemål har vi ändrat banlängden för tävlande i H 50 till 28 km.

Banlängd 28 km följande klasser: H 21, H 40, H 50. Fyra varv, varvning efter 6 km, 13 km, 20 km



Banlängd 20 km följande klasser: H/D 17-20, D 21, D 40, H 60, H/D 21 motion. Tre varv, varvning efter 6 km respektive 13 km

Banlängd 13 km följande klass: H 70. Två varv, varvning efter 6 km.

Banlängd 8 km följande klasser: H/D 13-14, H/D 15-16. Ett varv, efter start passeras målet efter ca 600 m

Banlängd 5 km följande klasser: H/D 11-12. Ett avkortat varv vändning vid korsning Företagsgatan/Segloravägen

PRISER/PRISUTDELNING

Prisutdelning äger rum klassvis direkt efter målgång vid hjälpmedelscentralens parkering.

LAGLEDARMÖTEN

Lagledarmöte klockan 9.00 vid målvagnen

TÄVLINGSJURY

Joakim Albrektsson och Toivo Pentonen