



Uppdaterad: 2024-01-29



# PM FÖR HESTRA LADY SKI EVENT 2024, ONSDAGEN DEN 31 JANUARI, TÄVLINGSPLATS HESTRASTUGAN EKÅS

## TÄVLINGSINFO

Tävlingen genomförs i klassisk teknik. Loppet kommer att gå på konstsnö med elljus.

Svenska Skidförbundets tävlingsregler gäller.

All deltagande sker på egen risk och arrangören fritar sig från all ersättnings-  
skyldighet för skada eller annat som inträffar under eller i samband med tävlingen.

Teknikkontrollanter kommer att finnas ute på banan för att kontrollera att endast  
klassisk skidåkning förekommer. Överträdelse medför tillsägelse och vid upprepade  
överträdelser diskvalifikation.

## RESULTAT/LIVERESULTAT

Resultat kommer att publiceras på vår hemsida efter tävlingen. Under tävlingen  
kommer liveresultat publiceras på <https://my.raceresult.com/274588/>

Om du/ni bryter tävlingen meddela målpersonalen och glöm inte lämna nummerlapp  
och chip till funktionär.

## NUMMERLAPPAR OCH CHIP

Avhämtas tävlingsdagen i Hestrastugan mellan 16.00 och 17.30. Nummerlapp och  
chip ska lämnas tillbaka efter målgång vid målfållan.

Ej återlämnad nummerlapp debiteras med 400 kr och ej återlämnat chip debiteras  
med 750 kr.

## START

För alla deltagare sker gemensam **start kl. 18.00**. Upprop kl 17.45.

Startordning, klasser med tidtagning står först i startfållan. S.k. "självseedning" gäller  
och försök att ställa dig på lämplig plats i startledet efter din åkförmåga.

Spåren får användas för uppvärmning fram till kl 17.30.

## VARVNING/MÅLGÅNG

Varvräkning sker vid passering av mållinjen. Mållinjen får endast passeras en  
gång/varv med chip. Chippet måste sitta på fotleden för att varvet ska registreras.  
Eftermålgång får du inte stå i vägen för varvande åkare utan flytta dig omgående från  
varvspåret. Max tid 2 tim 45 min.

Klass	Varv/banlängd
21 km med tidtagning	12 varv 21 km
21 km utan tidtagning	12 varv 21 km
5 km med tidtagning	3 varv 5,3 km
5 km utan tidtagning	3 varv 5,3 km
10 km med tidtagning	6 varv 10,5 km
10 km utan tidtagning	6 varv 10,5 km

## **VÄTSKA**

Vätska (sportdryck Umara, saft och vatten) finns vid varvning under hela loppet.

## **EFTERANMÄLAN**

Efteranmälan kan du göra via fram till 18.00 den 30/1 samt under tävlingsdagen i mån av plats fram till kl 17.00.

## **DELTAGARTAK**

Maximalt 200 deltagare.

## **PRISER**

Priser till de främsta i klasser med tidtagning och att det lottas ut priser bland övriga deltagarna. Prisutdelning klassvis så snart klassen är klar, plats meddelas av speakern.

## **SERVERING**

Efter tävlingen kan du köpa bl a gulasch-/linssoppa med efterrätt i Hestrastugan.

## **UPPLYSNINGAR**

Har du frågor kring arrangemanget kan du ringa Susanne 0705-53 53 18 eller Toivo 0768-24 33 56

## **OMBYTE OCH PARKERING**

Ombyte, dusch, bastu och toaletter i Hestrastugan, ingång på nedre sidan av stugan. Toaletter och servering på övre delen av stugan. Parkering på anvisade platser.

## **SPÅR**

Det är två klassiska spår på större delen av banan. Ca 450 m från start går spåret fram och tillbaka på samma spårbädd under ca 50 m, på denna sträcka möter du tävlande och där finns endast ett spår i vardera riktningen.

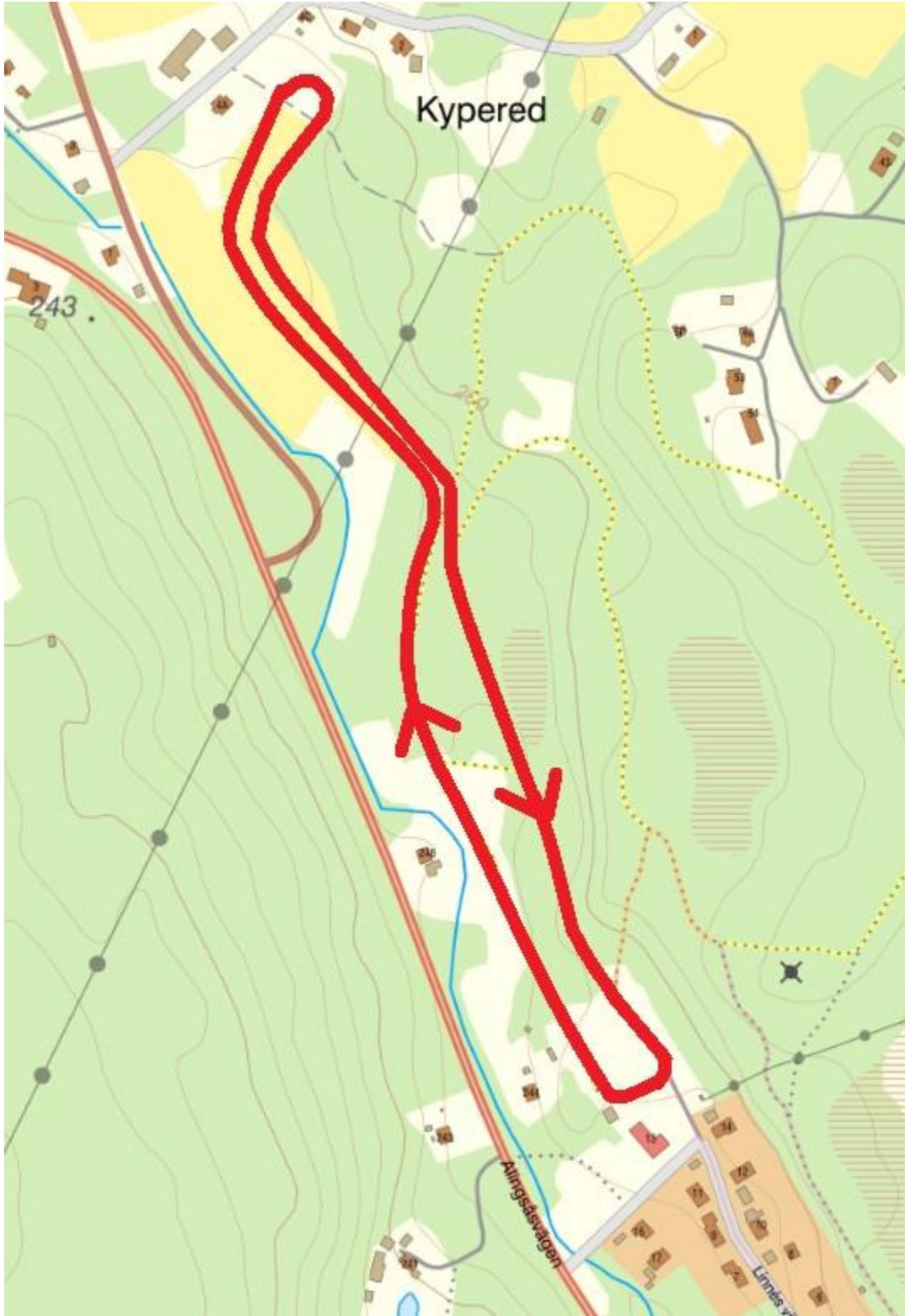
## **BANA**

En variant av Hestra IFs flacka konstsnöspår, med en stigning på ca 20 meter per varv á ca 1,75 km (den officiella banlängden är mätt fotogrammetriskt utifrån flygbild och med en noggrann laserskannad höjddata i bakgrunden). Banskiss se nedan.

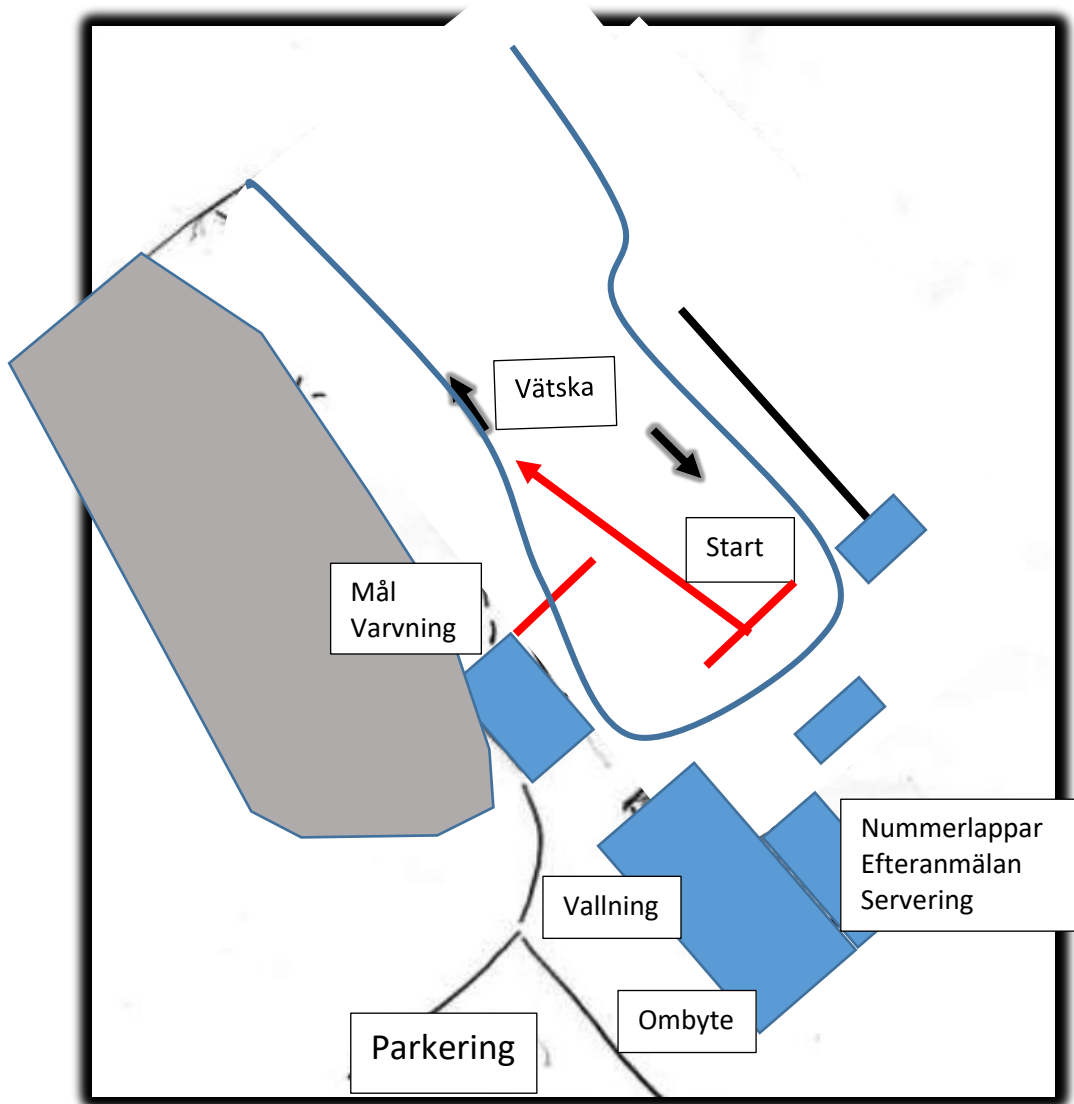
  
**LÄNGDSKIDSPECIALISTEN**

---

# BANSKISS



## ARENA SKISS



## SPONSORER



LÄNGD**SKID**SPECIALISTEN



**HOLMRYDS GÅRD MODEBRUKET BERGS KAFFE**

**ELSAFE ORMSALVA ICA NÄRA HULTA**