



Uppdaterad: 2025-01-15



# PM FÖR HESTRA LADY SKI EVENT 2025, FREDAGEN DEN 17 JANUARI, TÄVLINGSPLATS HESTRASTUGAN EKÅS

## TÄVLINGSINFO

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

## RESULTAT/LIVERESULTAT

Resultat kommer att publiceras på vår hemsida efter tävlingen. Under tävlingen kommer liveresultat publiceras på: <https://my.raceresult.com/318947/info>

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 målfällan.

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**. Du ska vara på plats kl 17.45. 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

Varvning ska göras vid sidan av målfällan i anvisade spår, "varvspåret" och när du ska gå i mål väljer du "målspåret". Varvlinjen får endast passeras en gång/varv med chip. De två vänstra spåren är varvspår. Chippet måste sitta på fotleden för att varvet ska registreras. Max tid 2 tim 45 min.

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

## VÄTSKA

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

## EFTERANMÄLAN

Efteranmälan kan du göra fram till 18.00 den 16/1 samt under tävlingsdagen i mån av plats fram till kl 17.00.

## DELTAGARTAK

Maximalt 150 deltagare.

## **PRISER**

Priser till de främsta i 21 km klassen i övrigt kommer det att lottas ut priser bland alla deltagare. Prisutdelning i stugan kl 20.30.

## **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 förutom de första 400 m där det kommer att finnas fyra spår. Ca 450 m från start går spåret fram och tillbaka på samma spårbädd, på denna sträcka möter du tävlande i vardera riktningen och där får bara de två högra spåren användas (alltså höger trafik).

## **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.

## **TÄVLINGSREGLER**

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.

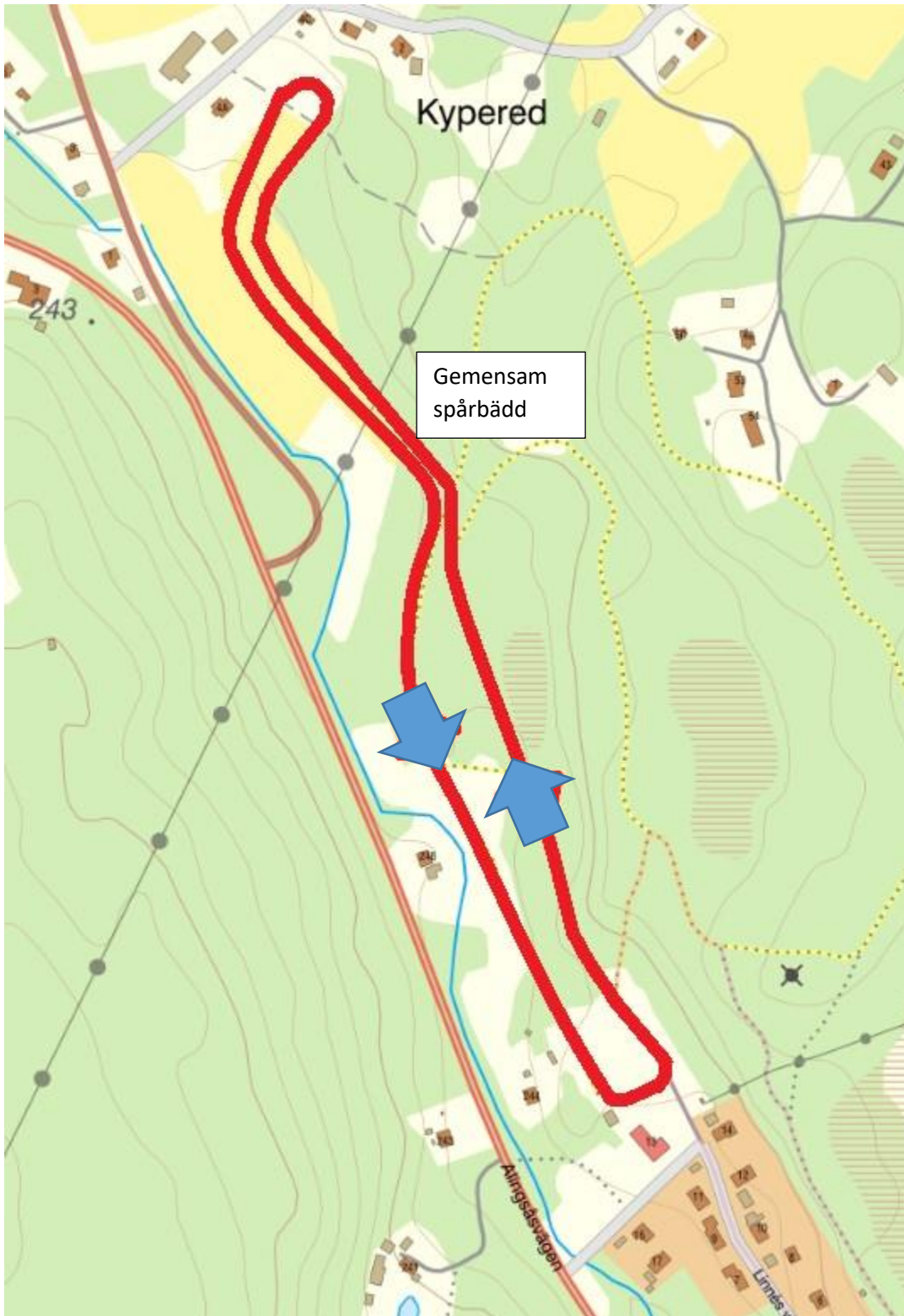
Teknikkontrollanter kommer att finnas ute på banan för att kontrollera att endast klassisk skidåkning förekommer. Överträdelse medför tillsägelse och vid upprepade överträdelser diskvalifikation.



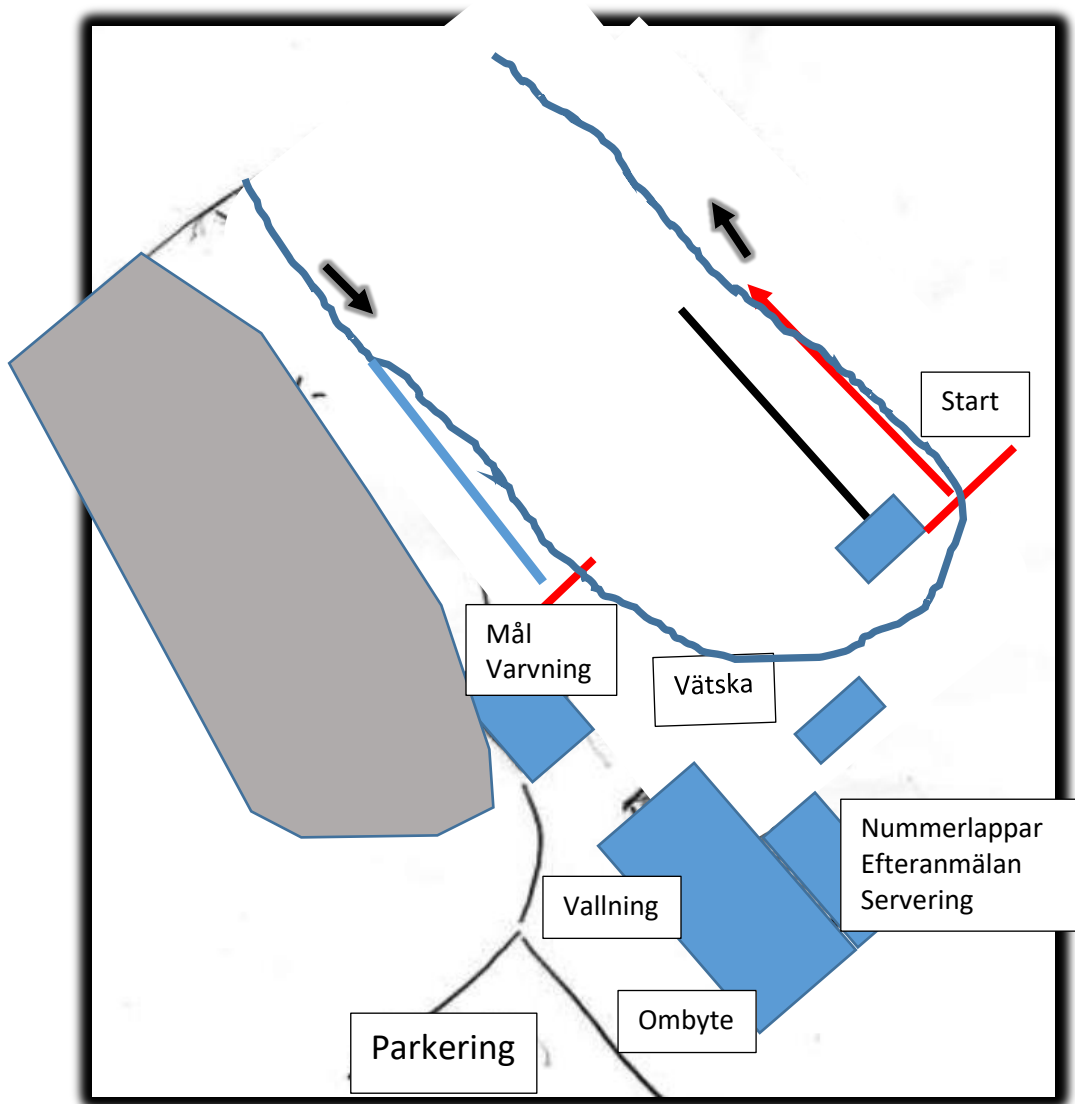
---

**LÄNGDSKIDS**SPECIALISTEN

# BANSKISS



## ARENA SKISS



## SPONSORER



LÄNGD**SKID**SPECIALISTEN 

HOLMRYDS GÅRD  
ORMSALVA ALLMANS