



PM

Stockholm Ski Marathon 2016

Söndagen den 24 januari

- Samling/Parkering** Lida Friluftsgård. Följ vägskyltning från väg 226, 800 m nordost om Tullinge Centrum. Parkering vid Lida Friluftsgård för 500 bilar, därefter gärdesparkering c:a 1400 m från Lida.
- Kollektivtrafik** Buss 721 avgår från Tullinge station Södra 08:13 och framme vid Lida 08:41.
- Efteranmälan** I mån av plats i samband med nummerlappsutdelningen. Max 470 platser finns. Anmälningsavgifter 22 km - 500 kr, 43 km - 600 kr.
Kontant betalning!
- Betalning redan anmäld** **Är du redan anmäld** ska inbetalning ske till plusgiro 71 01 82-7, IFK Tumba Skidor i samband med anmälan. Ange namn, personnummer, klass och klubbtilhörighet. **Vid sen betalning, ta med "betalningskvitto".**
- Nummerlappar** Utdelning av nummerlappar vid tre tillfällen:
Fredag 22/1 12:00-19:00, Alewalds, Kungsg. 32 i Sthlm
Lördag 23/1 11:00-13:00, Lida Friluftsgård
Söndag 24/1 07:30-10:45, Lida Friluftsgård
- Information/Sjukvård** Byggnad Götaland. Följ rödvit snitsel från parkeringen. Första hjälpen via [070-212 65 30](tel:070-212 65 30) eller [073-071 59 55](tel:073-071 59 55).
- Startlistor** Finns på hemsidan och utanför hus Götaland.
- Omklädning** Inomhus med varmdusch för c:a 50 personer för damer resp. herrar. Herrarnas väskor placeras i tält utanför omklädningsrummen i områden efter startnummer. Detta för att möjliggöra omklädning och duschning i omklädningsrummen. IFK Tumba

ansvarar inte för kläder eller värdesaker som placeras i tält eller omklädningsrum.

Överdragskläder

Utanför startfällorna finns fem områden indelat efter startnummer. Placera dina överdragskläder där så transporteras dessa till tältet utanför omklädningsrummen.

Toaletter

Finns i byggnad Naturporten, Götaland, Vårdshusets undervåning samt i omklädningsrummen.

Tidtagning

Elektronisk tidtagning. Chip erhålls i samband med nummerlappsutlämningen på söndag morgon. Ej återlämnat chip debiteras med 750 kr.

Vallningsservice

Viss vallahjälp erbjuds vid varvningen. Vallningstält före start vid varvningsplatsen.

Åkteknik

Klassisk stil. Kontrollanter finns längs spåret.

Omkörning

Åk så mycket som möjligt i det högra spåret och använd det vänstra för omkörning.

Seedning

Tre startgrupper:

Grupp 1: Åkare med resultat topp 1000 på Vasaloppet eller motsvarande resultat de två senaste åren har möjlighet att stå i egen startfälla.

Grupp 2: Placeringar mellan 1000 – 2500 på Vasaloppet eller motsvarande resultat de senaste åren har möjlighet att stå i den andra startfällan.

Grupp 3: Övriga

De som är aktuella för seedning uppmanas ta med egen resultatlista till nummerlappsutlämningen. I övrigt är det upp till var och en att ta sin egen startplats i den stora startfällan. Vi uppmanar motionärer att ställa sig längre bak.

Start

Skidplacering i startfällan kan göras från 09:00. Arrangören ansvarar inte för skidorna. Masstart för samtliga klasser kl. 11:00. Ca 10 spår finns vid starten nedanför vårdshuset. Efter starten går banan öster om slalombacken via 4 spår som därefter blir 2 spår.

Banan

För att hålla så hög spårkvalité som möjligt har vi beslutat att korta ner spårslingan till 10,5 km. Distanserna kommer vara:

4 varv á 10,5 + 1 km = 43 km (tidigare 46 km)

2 varv á 10,5 + 1 km = 22 km (tidigare 16 km)

Tävlingen startar på ett öppet fält nedanför Lida frilutsgård för att sedan bege sig ut på en 10,5 kilometer lång slinga. Banan är preparerad av pistmaskin samt skoter och går huvudsak i lättåkt och stakvänlig terräng. Målgången sker på toppen av slalombacken.

Banmarkering	Banan är snitslad och markeringsband stänger av spårkorsningar.
Vätska	Serveras efter c:a 5 km per varv, vid varvning och efter målgång. Efter målgång serveras enklare förtäring.
Mål	Målet är på toppen av slalombacken. Målgången videofilmas för korrekt resultatlista. Nummerlappar och chip återlämnas omedelbart efter målgång.
Maxtid/	Med tanke på mörkret är senaste måltid 16:15 vilket innebär att löpare inte får fortsätta vid varvningen efter 14:30. Löpare som utgår, måste lämna besked och nummerlapp och chip till målet. Om du brutit loppet, åk inte över mållinjen med chip.
Resultat	Resultatlistor anslås löpande utanför Götaland och på hemsidan efter tävlingen.
Prisutdelning	För de tre snabbaste dam- respektive herråkarna för respektive distans utanför hus Götaland kl. 14:30. Lottade priser delas ut vid målgång.
Servering värdshuset	Värdshuset öppnar kl 08.30 och där finns det möjlighet att köpa fika (kaffe, te, choklad, fikabröd etc). Efter loppet serveras gulaschsoppa, sallad, bröd och kaffe för 90 kr.
Tävlingsledning	Lars Stigberg-IFK Tumba SOK, Johan Myhr-Träna för Vasan och Leif Wallin-Lida Friluftsgård. Spåransvarig: Johan Eklöv, IFK Tumba SOK



