



PM

Stockholm Ski Marathon 2014

Söndagen den 16 februari

Samling/Parkering	Lida Friluftsgård. Följ vägskyltning från väg 226. Parkering vid Lida Friluftsgård för 500 bilar, därefter gärdsparkering c:a 1400 m från Lida.
Kollektivtrafik	Buss 721 avgår från Tullinge station till Lida (ankomst 10:40).
Ingen efteranmälan	
Betalning	Plusgiro 33 78 40-3 sker i samband med anmälan. Vid sen betalning, ta med "betalningskvitto".
Nummerlappar	Utdelning av nummerlappar och chip vid tre tillfällen: Fredag 14/2 12:00-19:00, Alewalds, Kungsg. 32 i Sthlm Lördag 15/2 11:00-13:00, Lida Friluftsgård byggnad Götaland Söndag 16/2 07:30-10:45, Lida Friluftsgård byggnad Götaland
Information/Sjukvård	Byggnad Götaland. Följ rödvit snitsel från parkeringen.
Startlistor	Finns på hemsidan och utanför byggnad Götaland.
Omklädning	Inomhus med varmdusch för c:a 50 personer för damer resp. herrar. Herrarnas väskor placeras utomhus för att möjliggöra omklädning och duschning i omklädningsrummen.
Toaletter	Finns i anknnytning till byggnad Götaland och omklädningsrummen.
Vallningservice	Finns vid startgärdet.
Åkteknik	Klassisk stil. Kontrollanter finns längs spåret.

Tidtagning	Elektronisk tidtagning. Chip erhålls i samband med nummerlappsutlämningen.
Omkörning	Åk så mycket som möjligt i det högra spåret och använd det vänstra för omkörning.
Seedning	<p>Tre startgrupper:</p> <p>Grupp 1: Åkare med resultat topp 1000 på Vasaloppet eller motsvarande resultat de två senaste åren har möjlighet att stå i egen startfålla. Även damer kan kvalificera sig för första startgrupp.</p> <p>Grupp 2: Placeringar 1000-2500 på Vasaloppet eller motsvarande resultat.</p> <p>Grupp 3: Övriga</p> <p>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.</p>
Start	Skidplacering i startfällan kan göras från 09:00. Arrangören ansvarar inte för skidorna. Masstart för samtliga klasser kl. 11:00. 10 spår finns vid starten som går via slalombacken upp till 2 spår som gäller för resten av loppet.
Banan	Banan mäter 16 km respektive 46 km (3 ggr 15 km + 1 km) och körs ett resp. tre varv. Banan är snitslad och markeringsband stänger av spårkorsningar. 5 och 10 km skyltar finns utsatta längs med banan.
Vätska	Serveras efter 10 km per varv, vid varvning och efter målgång. Utöver vätska serveras tilltugg under sista varvet.
Mål	Målet är på toppen av slalombacken. Målgången videofilmas för korrekt resultatlista. Nummerlapparna och chip återlämnas efter målgång.
Återlämning av chip	Chip och nummerlapp återlämnas efter målgång. För ej återlämnad nummerlapp och chip debiteras 500 kr.
Maxtid/Brutet lopp	Med tanke på mörkrets infall är senaste måltid satt till 16:15. Detta innebär att deltagare inte får passera varvningen senare än

14:30. Löpare som bryter tävlingen skall kontakta närmaste funktionär samt återlämna sin nummerlapp och chip.

Resultat

Resultatlistor anslås utanför byggnad Götaland och på hemsidan efter tävlingen.

Regler

Svenska Skidförbundets regler gäller. Deltagare, ledare och åskådare deltar på egen risk.

Prisutdelning

Sker kl.14.30 utanför sekretariatet (byggnad Götaland) för de tre snabbaste dam- respektive herråkarna för respektive distans.

5st Bliz-skidglasögon lottas ut bland samtliga tävlande, vinnarna anslås vid sekretariatet.

Samarbetspartners

[Alewalds Outdoor & Sports](#), [Enervit](#), [Skigo](#), [ICAMaxi Botkyrka](#), [Bliz Active Eyewear](#), [Botkyrka Kommun](#)

Servering

Lida Vårdshus öppnar kl 08.30.
Efter loppet serveras gulaschsoppa, sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe för 90 kr.

Tävlingsledning

Lasse Stigberg, IFK Tumba SOK

Lotta Östervall, IFK Tumba SOK

Leif Wallin, Lida Friluftsgård

Johan Myhr, Träna för Vasan

