



# PM

## Stockholm Ski Marathon 2015

### Söndagen den 15 februari

<b>Samling/Parkering</b>	Lida Friluftsgård. Följ vägskyltning från väg 226, 800 m nordost om Tullinge Centrum. Parkering vid Lida Friluftsgård för 500 bilar.
<b>Kollektivtrafik</b>	Buss 721 avgår från Tullinge station 08:15 och framme vid Lida 08:43.
<b>Efteranmälan</b>	I mån av plats. Anmälningavgifter 16 km - 500 kr, 46 km - 600 kr.
<b>Betalning</b>	<p>Inbetalning sker till plusgiro 71 01 82-7, IFK Tumba Skidor i samband med anmälan. Ange namn, personnummer, klass och klubbtilhörighet.</p> <p>Vid sen betalning, ta med "betalningskvitto".</p>
<b>Nummerlappar</b>	<p>Utdelning av nummerlappar vid tre tillfällen:</p> <p>Fredag 13/2 12:00-19:00, Alewalds, Kungsg. 32 i Sthlm</p> <p>Lördag 14/2 11:00-13:00, Lida Friluftsgård</p> <p>Söndag 15/2 07:30-10:45, Lida Friluftsgård</p>
<b>Information/Sjukvård</b>	Byggnad Götaland. Följ rödvit snitsel från parkeringen. Första Hjälpens via 073-789 32 95. Första Hjälpens finns också utefter spåret.
<b>Startlistor</b>	Finns på hemsidan och utanför hus Götaland.
<b>Omklädning</b>	Inomhus med varmdusch för c:a 50 personer för damer resp. herrar. Herrarnas väskor placeras i tält utanför omklädningsrummen för att möjliggöra omklädning och duschning i

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

<b>Toaletter</b>	Finns i byggnad Naturporten, Götaland, Vårdshusets undervåning samt i omklädningsrummen.
<b>Tidtagning</b>	Elektronisk tidtagning. Chip erhålls i samband med nummerlappsutlämningen på söndag morgon. Ej återlämnat chip debiteras med 750 kr.
<b>Vallningsservice</b>	Mindre vallaservice erbjuds vid varvningen.
<b>Åkteknik</b>	Klassisk stil. Kontrollanter finns längs spåret.
<b>Omkörning</b>	Åk så mycket som möjligt i det högra spåret och använd det vänstra för omkörning.
<b>Seedning</b>	<p>Tre startgrupper:</p> <p><b>Grupp 1:</b> Åkare med resultat topp 1000 på Vasaloppet eller motsvarande resultat de två senaste åren har möjlighet att stå i egen startfålla.</p> <p><b>Grupp 2:</b> Placeringar mellan 1000 – 2500 på Vasaloppet eller motsvarande resultat de senaste åren har möjlighet att stå i den andra startfållan.</p> <p><b>Grupp 3:</b> 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 startfållan. Vi uppmanar motionärer att ställa sig längre bak.</p>
<b>Start</b>	Skidplacering i startfållan kan göras från 09:00. Arrangören ansvarar inte för skidorna. Masstart för samtliga klasser kl. 11:00. Ca 10 dragna spår finns vid starten som efter ett hundratal meter smalnar av till 4 spår. På varvslingan är det 2 dragna spår.
<b>Banan</b>	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.
<b>Vätska</b>	Serveras efter 10 km per varv, vid varvning och efter målgång. Efter målgång serveras enklare förtäring.

<b>Mål</b>	Målet är på toppen av slalombacken. Målgången videofilmas för korrekt resultatlista. Nummerlappar och chip återlämnas omedelbart efter målgång.
<b>Maxtid/Brutet lopp</b>	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.
<b>Resultat</b>	Resultatlistor anslås löpande utanför Götaland och på hemsidan efter tävlingen.
<b>Prisutdelning</b>	För de tre snabbaste dam- respektive herråkarna för respektive distans utanför byggnad Götaland kl. 14:30.
<b>Servering</b>	Finns i Lida Vårdshus.
<b>Tävlingsledning</b>	Lars Stigberg-IFK Tumba SOK, Johan Myhr-Träna för Vasan och Leif Wallin-Lida Friluftsgård.
	Spåransvarig: Johan Eklöv, IFK Tumba SOK



**BOTKYRKA  
KOMMUN**



**Långt ifrån lagom**