



PM Lövhultsloppet

Långlopp i klassisk stil

Masstart

Söndag den 3 februari 2019

- Tävlingsplats:** Lövhult, Nässjö.
- Nummerlappar:** Delas ut i Nässjö orienteringsklubbs klubbstuga, Valborgsgården, från kl. 8.00
- Bana:** Cirka 6,7 km, se banskiss på sidan 2 i detta PM.

Klass	Distans	Antal varv	Starttid
H 21-	40 km	6	11.00
D 21-	40 km	6	11.00
H/D Motion	40 km	6	11.00
H/D Motion	20 km	3	11.00
H 17-20	20 km	3	11.00
D 17-20	20 km	3	11.00

- Uppvärmning:** Är okej på tävlingsbanan fram till kl.10.50. Visa hänsyn och följ funktionärs anvisning.
- Utläggning av skidor:** Skidorna får läggas ut i startfällan från kl. 10.00.
- Omklädning/Dusch:** I motionsgården 50 m från start.
- Toaletter:** I motionsgården 50 m från start.
- Vallaservice:** Pölder Sport erbjuder hjälp med fästvalla.
- Vätskekontroll:** Vätskekontroll med Enervit sportdryck och vatten kommer att finnas vid varvningen. Vid målgång får alla deltagare en burk Coca cola och en kexchoklad.
- Servering:** Förtäring kommer att finnas till försäljning.
- Brutit lopp:** Meddela närmaste funktionär.
- Priser:** Första, andra och tredje pris delas ut i tävlingsklasserna. Prisutdelning i 20 km-tävlingsklasser sker ca kl. 13.30 och i 40-km tävlingsklasser ca kl. 15.00. Lottade priser delas ut i motionsklassen.
- Regler:** Enligt Svenska Skidförbundet. Teknikkontrollanter finns utmed banan. Stavlängd kan komma att kontrolleras vid misstanke om fusk.

