



Inbjudan till Lövhult Rollerski GM och DM Deltävling i Pölder Cup Lördag den 1 oktober 2022 i Lövhult, Nässjö

KNATTEKLASS H/D 9-10 år (ingen tidtagning) cirka 3,5 km (1 varv)

TÄVLINGSKLASSER H/D 11-12, cirka 3,5 km (1 varv)
H/D 13-14, cirka 3,5 km
H/D 15-16, cirka 7 km (2 varv)
H/D 17-20, cirka 10,5 km (3 varv)
H/D 21, cirka 10,5 km
H/D 40, cirka 10,5 km
H/D 50, cirka 10,5 km
H/D 60, cirka 10,5 km
H/D 70, cirka 10,5 km
H/D 80, cirka 10,5 km

ÅKSÄTT Klassiskt med intervallstart

HJUL OCH SKIDOR Standardhjul, typ 2 eller motsvarande, enligt Svenska Skidförbundets rekommendationer:
<https://www.skidor.com/globalassets/rullskidor/dokument/guideline-rullskidor/220401-ssfs-rekommendationer-hjul typer.pdf>

Det ska finnas minst ett hjul med backspärr per skida.

ANMÄLAN Via tävlingskalendern på [IdrottOnline](#)

Sista anmälan den 28 september 2022

AVGIFTER Knatteklass (H/D 9-10) 20 kronor
Ungdom (H/D 11 - H/D 16) 70 kronor
Övriga (H/D 21 och uppåt) 150 kronor
Avgifter faktureras respektive klubb i efterhand.

EFTERANMÄLAN På plats vid nummerlappsutdelningen kl. 8.00-9.00 mot en förhöjd avgift med 50 kronor.

FÖRSTA START Klockan 10.00



TÄVLINGSPLATS	Vid Motionsgården i Lövhults friluftsområde.
NUMMERLAPPAR	Nummerlappar delas ut i Motionsgården från klockan 8.00. Ej återlämnad nummerväst debiteras med 400 kronor.
DUSCH OCH OMBYTE	Omklädningsrum, dusch och bastu finns i Motionsgården.
TOALETTER	Finns i Motionsgården
SERVERING	Finns i Valborgsgården, cirka 50 meter från Motionsgården
PRISER	Mästerskapsmedalj till placering 1-3 i tävlingsklasserna.
PRISUTDELNING	Priser delas ut klassvis efter målgång.
TÄVLINGSREGLER	SSF:s reglemente gäller. Hjälm och skydd för ögonen är obligatoriskt. Den 1 juli 2022 infördes en regel om att stavar för längdskidåkning med trugor för längdskidåkning skall användas. Alternativt skall trugor med rigida säkerhetsskydd i plast med diametern ≥ 30 mm användas. Skydden måste vara placerade maximalt 45 mm ovanför metallspetsen. På grund av begränsat utbud av sådana stavar på marknaden gäller dock regeln enbart som en rekommendation fram till sommaren 2023.
UPPLYSNINGAR	Dennis Lundquist, tävlingsledare, 070-399 93 36 E-post: tavling@nassjoski.se Hemsida: www.nassjoski.se

Välkomna till en härlig rullskiddag i Lövhult!