

PM



Plats	Lövhult utanför Nässjö.
Nummerlappsutdelning:	I motionsgården. 9:15-9:45 för ungdomsklasser. 11:15-11:45 för marathonklasser. OBS! Ej tillbakalämnad nummerlapp debiteras 500kr. Lämnas direkt efter målgång.
Efteranmälan	På plats vid nummerlappsutdelningen. 09:15-9:45 för ungdomar, 11:15-11:45 för marathonklasser. Avgift för efteranmälan är 50kr + ordinarie avgift.
Anslagstavla:	All info finns på www.nassjoski.se/arrangemang
Banan:	Se skiss i slutet på det här PM.et. Tänk på att alltid hålla till höger, så att omkörningar/varvningar kan ske så smidigt som möjligt. Finns tyvärr ett parti ca 500m där det är mötande trafik, var försiktiga där.
Klasser/Distans/Varv	H/D 17-70 42km 10varv Motions Mix 21km 5varv H/D 9-12 4,2km 1varv H/D 13-14 8,4km 2varv H/D 15-16 12,6km 3varv

Uppvärmning:	Är tillåten på tävlingsbanan fram till 5min innan första start i ungdomsklass och från 11:15-11:55 för marathonklasser. Visa hänsyn och följ funktionärs anvisning.
Omklädning/Dusch:	I motionsgården.
Toaletter:	I motionsgården.
Drickalagning:	Soft och vatten finns vid varvningen på 50meters vallen. Har ni egen lagning är det också plats för det där.
Servering:	Korv, dricka och kaffe m.m finns vid motionsgården.
Första start:	Första start 10.00 för ungdomar. Masstart för marathonklasser kl 12.00.
Brutit lopp:	Meddela närmaste funktionär och lämna nummerlapp vid varvning/mål.
Resultat:	Vi kommer att tillhandahålla liveresultat, se www.nassjoski.se/arrangemang . Även mellantid/varv finns.
Varvräkning:	Vi kommer att försöka hjälpa till så gott vi kan med räkning av varv, men det yttersta ansvaret ligger på den tävlande. Observera! Trä nummerlappen över vätskebälten/camelbacks så att ditt nummer är lätt att tyda!
Priser:	Pris till samtliga deltagare i klasserna H/D 9–10. Övriga klasser pris till placering 1-3. Fri startavgift nästa år och andra fina priser kommer också att lottas ut.
Prisutdelning	Snarast efter målgång för sista ungdoms respektive marathonåkare.
Regler:	SSF:s regler gäller. Tävlände, ledare och åskådare medverkar respektive följer tävlingarna på egen risk. Observera att vid rullskidstävling ska hjälm och glasögon bäras.
Upplysningar	Patrik Ottosson. Tävlingsled. 070-6996499 Hemsida: www.nassjoski.se E-post: tavling@nassjoski.se

Vi hälsar tävlande och ledare varmt välkomna!



Lövhult Rollerski 2021

Högertrafik gäller.
Långsammare åkare håller till höger. Visa hänsyn och ta det extra lugnt på de ställen där åkare möts. Finns några lite trängre partier.

Varvet är ca 4,2 km.
Marathonklasserna kör 10 eller 5var.
Ungdomsklasserna 1, 2 eller 3 varv.

Start, varvning/ langning och mål på 50meters vallen.
Masstarten sker i motsatt riktning bakom 50m vallen, rödsträckt område.

Nummerlappsutdelning
servering, omklädning
och dusch i
motionsgården.



Lövhults skidstadium