

PM

En riktig femmil 2019

16 mars, kl. 09.00

- Tävlingscentrum:** Sörskog, utefter vägen mellan Bjursås och Nedre Gärdsjö (Furudal)
- Parkering:** Det kommer att plogas av ytor för parkering i närheten av målområdet. Dessa kommer inte att räcka om alla kommer i egen bil, så tänk på det och miljön - **samåk!**
- Bana:** Tre varv à ca 17km. Skoterdragna spår. Varje varv passerar över tre små berg och en hel del myrar - det är riktig skidåkning som gäller.
- Teknik:** Klassisk teknik. Stavfria zoner kan förekomma.
- Ur spår regel:** Gäller med förstånd. Vissa partier har dubbla spår och då gör vi som i trafiken, håll till höger och kör om till vänster! **Användning av hörlurar/musik är inte tillåtet, för allas säkerhet.** Spåren kommer inte vara avstängda, så motionsåkare kan förekomma. Mot dessa visar vi största möjliga respekt och hänsyn.
- Valla:** Fluorfria produkter för såväl fäste som glid. Kontroll kommer att genomföras.
- Anmälan:** Görs via ta.skidor.com. Ordinarie anmälan stänger 13/3. Anmälningsavgiften på 200kr betalas till:
Swish: 123 399 23 51
BankGiro: 596-5660
Kontant på plats i undantagsfall.
- Efteranmälan möjlig till enriktigfemmil@gmail.com mot 50% förhöjd avgift.
Vänligen var ute i god tid! Uppge:
Namn
Klubb
Önskad startgrupp
- Nummerlappar:** Självservering vid starten. Efter målgång är det åkarens ansvar att nummerlapp återlämnas. 500:- kostar det att glömma.
- Start:** Individuell start med 30 sek intervall. **Första start 09.00.** Lottad startlista publiceras förhoppningsvis torsdag 14/3. Vakansplatser kommer läggas in för efteranmälda, men vid högt antal kan det bli aktuellt med start före ordinarie fält, parvis eller annan lösning.
- Repdragning:** Banan stängs för sista varvning kl.13.00. Önskar Ni start för att hinna, rapportera till tävlingsledningen för tidig plats i startlistan. **Vi behandlar också önsknings om sen start för er som kommer långväga.**
- Seedning:** Lottning sker godtyckligt i grupper enligt följande:
A-seedning, åkare som vunnit Vasaloppet, WC,, deltagit på VM/OS, Sverige-elit, osv.
B-seedning, åkare med betydande meriter
C-seedning, de som inte anmält repbekymmer
D-seedning, de som anmält repbekymmer
Startordning: först D, sedan C och avslutningsvis B och A lottat om varandra.
- Vätska/mat:** Tre gånger per varv. Arrangören tillhandahåller saft, blåbärssoppa, vatten och saltgurka. Övrig dryck/energi får åkare själv se till att bli serverad efter banan. Tillhandahåller betyder inte att drycken langas till dig, du stannar och dricker.
- För att undvika engångsartiklar kommer dryck att serveras i lättmetallmuggar.
Dessa ska lämnas där man tar dem och inte kastas i snön. Respektera detta.

Det är inte tillåtet att bära med sig egen dryck/energi under loppet. Vi ser dock gärna att Ni har egen servicepersonal med Er!

Se separat karta över "knytpunkten", drygt en kilometer från start- och målplatsen. Här bjuds servicepersonal och publik på korv med bröd, musik och trevlig stämning.

Tak finns vid dåligt väder.

Vid målgång får åkarna **Erdingers alkoholfria öl**. Korv med bröd kommer erbjudas kostnadsfritt i mån av tid och personal. Det går annars bra att grilla själv. Ingen övrig försäljning, ta med matsäck.

Arena: **Det blir en utomhusaktivitet.** Tävlingsexpeditionen finns någonstans på arenan. Räkna inte med dusch och möjlighet till ombyte inomhus i någon större utsträckning. En toalett finns i närheten av parkeringen - risk för köbildning. I viss mån kommer vi kunna erbjuda tältduk vid nederbörd – torrt ombyte och **kläder för väder gäller!**

Överdrag: Start och mål på samma plats. Vi ansvarar inte för kläder eller andra värdesaker.

Priser/resultat: Hederspriser till de främsta i Dam- respektive Herrklass delas ut snarast vi har en resultatlista som täcker de främsta. Antal priser anslås innan start. Förhoppningsvis kommer tävlingen gå att följa online.

Ett antal utlottade priser bland de som tar sig i mål. Bland annat ett tält från Fjällräven, Keb Endurance 4. **Värde 13.499kr.**

Regler: Svenska Skidförbundets tävlingsregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

Sjukvård: Hänvisar till 112. Kontakta tävlingsledningen eller annan person för hjälp.

Miljö: Allt som ni tar med Er dit tar ni också med därifrån.

Övrigt: Då organisationen bakom En riktig femmil är slimmad och inte har några jätteresurser, så hoppas vi att Ni tar ett stort eget ansvar för att detta ska bli den skiddagen Ni kommer att minnas och berätta om! Har du intresse av att vara med i staben får du gärna kontakta oss!

Spårpersonalen och anläggningen i Sörskog kan premieras genom bidrag via Swish, numret anslås också på tävlingen: **123 030 2273**

Starten på sprintfinalerna under Svenska Skidspelen startar 14.30.

Välkommen till Sörskog!

Önskar:

Skidhistoriska Sällskapet

David Holmström 070-853 55 89

Janne Pettersson 070-651 08 11

enriktigfemmil@gmail.com

