

PM

En riktig femmil

14 mars 2020

- Tävlingscentrum:** Norra Garberg Sportcenter. Några mil utanför Mora.
- Parkering:** Det kommer att plogas av ytor för parkering men det kommer inte att räcka om alla kommer i egen bil, så tänk på det och miljön - samåk!
Parkeringsavgift 50kr betalas till IFK Mora:
123 112 12 01
- Anmälningavgift:** Ordinarie 250:-
Efteranmälan till mail: 350:-
Swish-nummer: **123 553 1405**
- Start:** Individuell start med 30 sek intervall.

Första start kl. **10.00**. Startlista publiceras på fredag 13/3 efter att ordinarie anmälan stängt. Önskan om starttid tas emot via mail. Reptider kommer förekomma, så starta tidigt om du tänkt ta tid på dig.
- Nummerlappar:** Finns i anslutning till starten. Efter målgång är det åkarens ansvar att nummerlapp återlämnas. **500:- kostar det att glömma det.**
- Bana:** Tre varv på två slingor om ca. 7- resp. 10 km.
Varvning vid start-/målområde efter respektive slinga. Banprofil och vallatips kommer inte finnas. Stavfria zoner kan förekomma.
- Teknik:** Klassisk teknik.
- Ur spår-regeln:** Gäller med förstånd. Vissa partier har dubbla spår och då gör vi som i trafiken, håll till höger och kör om till vänster. Spåret är inte avstängt, så motionärer utan

nummerlapp kan förekomma och ska respekteras!

Valla: Fluorförbud. Skinskidor är tillåtna.

Vätska/mat: Efter ca 7, 11 och 17km samt efter målgång serveras saft, blåbärssoppa, vatten och saltgurka mm.. Övrig energi får åkaren själv se till att bli serverad utefter banan.

Det är inte tillåtet att bära med sig egen energi - vi vill att Ni har egen servicepersonal med Er!!

Tältkåta och fäbod finns vid dåligt väder på arenan. Valfri dryck medtages själv. Dieselverk, musik och elektricitet utlovas. Kom ihåg varma kläder och något att sitta på. Tänk "Holmenkollen".

Toalett och dusch: Finns i närheten av målet. Skogen är ett alternativ. Dusch och bastu utgår pga. smitspridningsrisk.

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

Försäljning: Lättare försäljning finns på arenan och sköts av IFK Mora. Se Norra Garberg för mer info.

Priser: Hederspriser till de främsta i dam- respektive herrklass. Delas ut snarast vi har en resultatlista som täcker de främsta. Antal priser anslås.

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

Sjukvård: Hänvisar till 112. På plats kontakta tävlingsledning.

Övrigt: Då organisationen bakom "En riktig femmil" 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.

Ska man inte åka loppet så är funktionärer hjärtligt välkomna och ombuds ta kontakt med tävlingsledningen.

Frågor och önskningar skickas till:
enriktigfemmil@gmail.com