



PM UMELOPPET Söndag 5 febr. 2023

Start/Mål: Forslunda Gymnasiet, Umeå kl 11
Gemensam start alla klasser (40, 20, 5 km)
Du som åker Paraklass 5 km måste ha ledsagare.
Sista anmälningsdag: 1 febr. Därefter ingen efteranmälan.

Startled 1 för Elit Dam/Herr
Startled 2 för mindre snabba än elit
Startled 3 för dig som vill ta det lite lugnare
Ställ er i rätt startled för det kommer att bli trångt i starten.
Klassisk teknik gäller och Teknikkontroll sker längs banan.
Tävlingsjury finns.

Tävlingsexp/Nr lapps-chip utdelning Forslunda Gymnasiet:
Lörd 4/2 kl 13.00-15.00, Sönd 5/2 kl 8.30-10.30

Nummerlapp ska bäras synligt på bröstet. Chip vid fotleden.
Nummerlapp och chip delas ut samtidigt vid nr lappsutdelningen.
Även plastpåse för överdragskläder erhålls vid
Nr lappsutdelningen.

OBS! Det är viktigt att chipet inte tappas bort utan
måste återlämnas efter målgång. Se skylt!
Funktionärer kommer finnas där för detta!
Ej återlämnad chip blir debiterad 865:-

OBS! Tvingas du bryta får du inte passera mållinjen!
Lämna nr lapp tillsammans med chip till
funktionärerna vid målet!
Ej återlämnad chip blir debiterad 865:-
Måste du bryta vid vätskestationerna måste både
nr lapp och chip lämnas mål

Omklädningsrum: Dusch & toaletter finns i direkt anslutning till målet.
Bajamaja även vid start.

Överdragskläder: Lämnas vid skylt startområdet. Efter start
transporterar vi dessa i direkt anslutning till målet.
OBS! Arrangören ansvarar inte för överdragskläder som lämnas
på annan plats!

**Vätskekontroller: efter 7 km, 17 km, varvning, 27 km, 37 km.
Sportdryck (Vitargo) och vatten.**

Prisutdelning: i fikarummet så fort en prispall är klar.

Priser till de 3 första på 40 km herrar/damer.

Pris till Tjejloppetets segrarinna resp Parasportklass.

Utlottningspriser bland fullföljande på 40 & 20 km.

Utlämnas mot uppvisande av nr lapp så behåll den!

Sjukvårdare finns om nåt skulle hända.

Om du inte kan starta: Återbetalning 50 % mot läkarintyg.

Resultatlista anslås med jämna mellanrum under tävlingsdagen,

På www.skidveteraner.se, tävlingskalendern och VK/VF.

Fika: Gratis för tävlande. Även till försäljning via swish.

Regler: Svenska Skidförbundets regler gäller.

Deltagande sker på egen risk.

SPORTSLIGT UPPTRÄDANDE

Visa sportsligt uppträdande och respekt för medtävlande.

Lämna fri väg för snabbare tävlande. Tävlande med HÖGRE fart använd det vänstra spåret och tävlande med LÄGRE fart använd det högra spåret.

Vid förkylningssymptom: Med tanke på smittorisken ser vi helst att du stannar hemma.

Försäkring gäller för alla som är medlem i en idrottsklubb och ansluten till Svenska Skidförbundet!

Sist men inte minst: Kontrollera att du tagit med dig allt som tillhör dig innan du åker hem!

**VÄLKOMMEN TILL EN TREVLIG DAG I SKIDSPÅRET
hälsar
VÄSTERBOTTENS SKIDVETERANER**

