



PM

DM Medel Uppland/ Åsloppet 2024

Månkarbo IF arrangerar DM Medel Uppland/Åsloppet
lördagen den 27 januari 2024.

Åkstil: Klassisk stil med intervallstart.

Banlängder och klasser:

MIX 0-8	800 meter EJ DM	1 x 800 m Ingen tidtagning
TK 9-10	1,5 km EJ DM	1 x 1,5 km
TK 11-12, TK 13-14	2,8 km	1 x 2,8 km
TK 15-16	5 km	1 x 5 km
D 17-18, D19-20, D21, D 35, D45, D55, D65	10 km	2 x 5 km
H 17-18, H19-20	15 km	3 x 5 km
H21, H35, H45, H55, H65, H75	30 km	6 x 5 km

Varje åkare ansvarar själv för att man åker rätt antal varv.

Tävlingsplats: Skidstadion och Åsbanan, Månkarbo. Adress till tävlingsplatsen är Gunnarsbovägen 3, 815 69 Månkarbo. Följ skyltning och parkeringsvakternas anvisningar.

Servering: Försäljning av hamburgare, korv, toast, kaffe mm finns på skidstadion.

Lagledarmöte: Kl 10:30 vid målvagnen.

Nummerlappar: Hämtas klubbvis vid sekretariatet vid målvagnen.
Vid ej återlämnad nummerlapp debiteras åkarens klubb med 500 kr.

Efteranmälan: Fram till 10:00 på tävlingsdagen till Staffan Löfström tel 070-342 89 48 eller via mail till staffanbmm@gmail.com eller på plats i sekretariatet tävlingsdagen.
Vid efteranmälan 26-27 januari tillkommer 100 % av ordinarie avgift.

Första start: 11:00.

Ombyte: Ombyte, dusch och toaletter i Tallbacksskolans gymnastikhall.





- Resultat:** På anslagstavla på skidstadion samt på hemsidan efter tävlingen.
- Prisutdelning:** Vid Skidstadion. Tid meddelas av speakern samt på resultatlistor vid anslagstavlan.
Priser till alla från MIX 0-8 upp till HD 19-20. Priser till ca 50% av seniorerna.
DM-medaljer delas ut individuellt och till lag enligt Upplands Skidförbunds bestämmelser.
- Upplysningar:** Hemsidan samt Staffan Löfström 070-342 89 48 eller Stefan Casserlund 070-696 33 51.
- Hemsida:** <http://www.laget.se/MIFSKIDOR>
- Tävlingledare:** Staffan Löfström
- TD:** Olof Borell
- Speaker:** Johan Joelsson
- Tävlingsbanan:** 2 st klassiska spår dras där det är möjligt, i kurvor efter branta backar dras inga spår.
Klassisk åkteknik, banvakter kommer att finnas runt banan för vägledning.
Ur-spårregeln gäller i tävlingen.
- Tävlingsjury:** Tävlingsledare, tidtagningsansvarig, TD samt 2 st klubbrepresentanter som utses på lagledarmötet.
- Valla:** **Förbud mot fluorvallor, fluorfri valla gäller.**
- Tävlingsregler:** Svenska skidförbundets tävlingsregler gäller.
All tävling samt deltagande i evenemanget sker på egen risk.
Löpare som anmält sig till tävlingen har också godkänt att namn och foton publiceras på internet.

Månkarbo IF hälsar alla varmt välkomna till Åsbanan!

