



# PM Kimstadloppet

och

# DM Östergötland

Lördagen den 11 mars 2023



**Varmt välkomna till Kimstadloppet 2023**, ett lopp för alla där du kan starta i traditionsenlig **tävlingsklass med intervallstart** enligt startlista och distans enligt ålder, eller så kan du välja **öppen klass** där du själv väljer distans och startar när du känner dig redo inom tävlingens startintervall. Du kan också åka **miniskida med tekniska inslag** utan tidtagning. Tävlingen gäller även som DM för Östergötland för klasserna HD11 till HD65. Deltagare från andra distrikt är välkomna, men ingår inte i DM-tävlingen. Likt förra året så finns möjligheten att delta i öppen klass eller tävlingsklass med digital ledsagning för dig som har en synnedsättning. Se mer info längre ned i PM.

**PM-tillägg:** Vår önskan är att ge alla möjlighet att tävla på sina villkor, därav öppen klass blandat med tävlingsklasser och även möjlighet med digital ledsagning för personer som är blinda eller har synnedsättning. Det innebär att alla måste visa hänsyn till varandra, även du som deltar i tävlingsklass. Det kan uppkomma situationer i tävlingen där man som tävlande i tävlingsklass får köra om eller bromsa för att lämna företräde till personer i öppen klass eller personer med digital ledsagning. Tävlingsnivån på Kimstadloppet är inte högre än att vi tror att ni tävlingsdeltagare delar vår önskan och respekterar detta även om det eventuellt skulle innebära någon bråkdels längre åktid. Tack på förhand för visad hänsyn!

Se info längst ned i PM för skidskyttetävlingen Kimstadträffen på söndag den 12 mars och motionstävlingen 6-timmars fredag kväll den 17 mars!

## Tävlingsinformation Kimstadloppet / DM

**Lagledarmöte** Digitalt lagledarmöte fredag den 10 mars kl 18.00 via länken [Lagledarmöte Kimstadloppet via Teams](#)

**Tävlingsplats** Kimstad Golf Skidcenter, Krokhagens Idrottsplats, Kimstad, vägvisning från väg 215, GPS N58.5580, E15.9550

**Åkstil** Fristil, men det kommer även att vara ett klassiskt spår draget i ytterkant längs hela banan för de som önskar använda det.

**Uppvärmning** Gemensam musikuppvärmning för de som önskar delta kl 10.00 på skidstadion.

Det är tillåtet att testa spår och värma upp på hela spåret hela dagen, så länge som man visar hänsyn och ej är i vägen eller på något sätt stör de som tävlar i miniskida, öppen klass eller tävlingsklass. Åk ej med nummerlapp synlig om du ej tävlar, det kan förstöra tidtagningen för sekretariatet. "Häng inte" på skidstadion.

Obs: miniskidan går både ut och in längs fotbollsplanen varför övriga under tiden 10.00-10.45 ombeds att använda den övre slingan ovanför i första hand.

Kimstad Skidcenter



Kimstad Gymnastik  
och Idrottsförening



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden



Folkunga  
land



NORRKÖPING

**Första start** Miniskida kl 10.00-10.45 fri starttid; öppen klass fri starttid från kl 11.00 till kl 13; tävlingsklass intervallstart från kl 11.00 ((tider i [startlista](#) publiceras under fredag kväll))

<b>Klasser</b>	Miniskida	ca 0,5 km	HD 17-20	10 km	Öppen 1	1,7/2 km
	HD 9-10	1,7 km	HD 21	10 km	Öppen 2	3,4/4 km
	HD 11	2 km	HD 35	10 km	Öppen 3	5,1/6 km
	HD 12	2 km	HD 50	10 km	Öppen 4	8,5/10 km
	HD 13	4 km	HD 65	10 km	Öppen 4	8,5/10 km
	HD 14	4 km				
	HD 15	6 km				
	HD 16	6 km				

**Observera att klasserna junior och senior som kör 10 km är i startlistan lottade tillsammans**, men kommer i resultatlistan vara uppdelade i respektive klass. Detta för att göra det roligare för klasserna med få deltagare samt att få en tätare tävling.

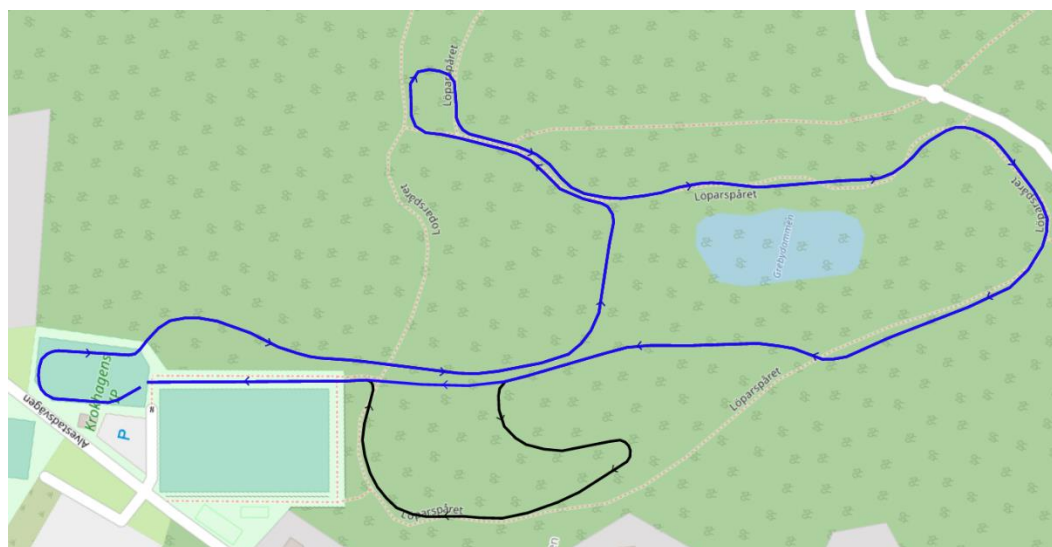
### Banor

Miniskida: flack bana med teknikslag från stadion och fram och tillbaka längs med fotbollsplanen, vändpunkt vid svarta slingans ingång.

- HD9-10: Blå 1,7 km
- Övriga tävlingsklasser Blå + Svart 2 km
- Öppen klass väljer bana och antal varv (1, 2, 3, 5), lämnar företräde till tävlingsklass vid behov

Respektera det klassiska spåret, skejta ej över det utan låt det få vara så intakt och i så bra skick som möjligt för de som önskar att nyttja det. tt ge bästa förutsättning för den virtuella ledsagningen.

Observera att det under tävlingen samtidigt kan finnas åkare som åker blå bana och svart bana. **Ha stor uppmärksamhet** vid de två positioner där dessa två banor delar på sig och ansluter till varandra igen. Delat ansvar där den snabbaste och mest tekniske åkaren har störst ansvar att anpassa sig (de som åker den svarta slingan), banvakter finns på plats för att hjälpa till att uppmärksamma åkare ut från svarta slingan ifall det är anslutande åkare från blå slingan i närheten.



## Digital Ledsagning

Högpresisions-GPS och ljudåterkoppling via headset hjälper åkaren att åka längs en ett digitalt ledspår över snöbädden. Du kan välja att åka längs det klassiska spåret eller längs fristilsbädden.



Arrangören tillhandahåller den tekniska utrustningen. Guidning och övningsåkning med systemet kan utföras innan tävling med systemutvecklare **Olle Axelsson, [Nordic Evolution](#)** via kontakt **0790-793946**. Efter tävling finns det möjlighet för test av systemet för intresserade klubbar och personer. Systemet kan även användas för snödjupsmätning vid spårpreparering och i träningssammanhang. För mer info om systemet och om tävlingen kontakta Olle eller tävlingsledare Jonas Braam.

Det kommer att vara en medföljande funktionär på skidor till varje åkare med virtuell ledsagning, men de kommer hålla avstånd och endast finnas till hands utifall behov uppstår. Dessa funktionärer har funktionärsväst på sig.

**Förbjudet område**

Inga gräsytor på fotbollsplanen får beträdas. Detta för att skona fotbollsplanen samt för att hålla skor och pjäxor rena så att snöbädden kan fortsatt få vara skinande vit.

**Klubbzoner**

Alla asfaltsytor omkring klubbhus och omklädningsrum samt snöplanen längs södra kortsidan av fotbollsplanen.

**Översiktskarta**



**Anmälan**

Efteranmälan i tävlingsklass fram till kl 10.00.

Anmälan i miniskida till 10.45 (sista möjliga start 10.45) och öppen klass till 12.45 (sista möjliga start 13.00) på tävlingsdagen, ingen extra efteranmälningsavgift.

All anmälan via denna [anmälningslänk](#) eller kontakt nedan.

**Anmälningsavgift**

40 kr för barn upp till 8 år, 110 kr för HD 9-16 år och 160 kr för HD17 och uppåt. 50% tillägg vid efteranmälan i tävlingsklasserna. Avgift faktureras i efterhand till klubbarna alternativt betalas med swish 1234522033 på plats.

**Godkännande**

Startlistor, resultatlistor och bilder från tävlingen kommer att publiceras på hemsidan. Genom er anmälan godkänner ni publiceringen, kontakta tävlingsledare utifall ni önskar annat.

**Ansvar**

Tävlande, funktionärer och åskådare medverkar i respektive besöker tävlingen på egen risk. Ref § 106.4

**Nummerlappar**

Nummerlappar till ordinarie tävlingsklasser hämtas ut i klubbstugan. Öppen klass vid start.

**Startlista**

[Aktuell startlista](#) inklusive efteranmälingar (startnummer och starttider sätts under fredagskvällen)

**Resultat**

Liveresultat via [Nyatime.se](#): [Resultat Kimstadloppet 2023](#)

<b>Priser</b>	Tävlingsmedalj till alla barn och ungdomar upp till HD 17-20. DM-medaljer till de tre främsta i DM-klasser.
<b>Prisutdelning</b>	Vid klubbstugan, tid anslås av speakern
<b>Omlädnig</b>	Omlädningsrum dam/herr och enskild med dusch i anslutning till tävlingsplatsen vid Krokhagens IP.
<b>Sjukvårdare</b>	Sjukvårdare finns på plats för enklare vårdbehov
<b>Hjärtstartare</b>	Hjärtstartare finns i entrén inne i klubbstugan
<b>Servering</b>	Kycklingwok, vegetarisk wok, hamburgare, korv, kaffe, fika med mera i klubbstugan
<b>Hemsida</b>	<a href="http://www.kimstadgoif.nu">www.kimstadgoif.nu</a> se under Skid- & Motion. Se även <a href="http://www.kimstadgoifskidcenter.se">www.kimstadgoifskidcenter.se</a>
<b>Kontakt</b>	Jonas Braam, <a href="mailto:Jonas.Braam@skidor.com">Jonas.Braam@skidor.com</a> , 0733-223222 (tävlingsledare) Laila Braam, <a href="mailto:Braam@telia.com">Braam@telia.com</a> , 0705-27 32 36 (huvudkontakt anmälan)

## Varmt Välkomna önskar Kimstad Golf Skid- & Motion

**Dubbelt så roligt** – delta gärna även i vår skidskyttetävling dagen efter söndag den 12 mars, i den öppna klassen med lånat gevär eller i tävlingsklassen om du har gevär och tillhör en skidskytteförening. [Läs mer på tävlingens hemsida: Kimstadträffen 2023](#)

**Delad glädje** – delta gärna även i vårt 6-timmarslopp fredagen den 17 mars där du ska hålla igång ditt lag i 6 timmar. En kväll med skidglädje, musik, god mat, och varför inte lite utklädnad! Ditt lag kan bestå av allt från en person till så många deltagare du önskar. [Läs mer om 6-timmars i Kimstad här.](#)



Triss i skidglädje

i Kimstad  Skidcenter    

Kimstad  Skidcenter