

Kimstad Golf Skid- & Motion inbjuder till



Kimstadrullen

Söndagen den 8 oktober 2017



Välkommen till Kimstadrullen 2017. Efter ett års uppehåll pga arrangörskap av Rullskid-SM i Norrköping 2016 återvänder vi till Grensholm för ett rullskidslopp för alla i naturskönt och kuperat ängslandskap. 2015 års bana blev mycket uppskattad och bjöd på spännande och roliga tävlingar ända från minsta ungdom till veteran. För de vuxna bjuder den sista milen tur och retur Grensholm – Vånga också på flera uppforsbackar där de starka stakåkarna kan få utmaning av tekniska diagonalåkare!

Parkering och enklare servering finns vid start och målplats och det är gångavstånd till Roxen och det fina Grensholmsbadet för de som vill ta ett höstbad.

Tävlingsplats Grensholm, (mitten mellan Norsholm och Vånga, Roxens norra sida), GPS koordinater N 58.531553, E 15.807858.

Parkering Vid start och mål på anvisad plats

Klasser och sträckor	Prova-på –HD12	2 km (låneskidor finns)		
	HD13-14	6 km (även HD12 får åka)	HD45-	17 km
	HD15-16	6 km	HD55-	17 km
	HD17-20	17 km	HD65-	17 km
	HD21-	17 km	Motion kort	6 km
	HD35-	17 km	Motion lång	17 km

Sammanläggning av seniorklasser kan ske vid få anmälningar

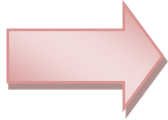
Starttid Gemensam start kl 11.00

Åkstil Klassisk teknik.

Tävlingsregler Enligt SSF regler för rullskidtävlingar.

Trafik Smal väg som är öppen för trafik. Skyltning och flaggvakter uppmanar till låg hastighet

Ansvar Tävländare, funktionärer och åskådare deltar på egen risk, ref §106.4

Utrustning	<p>HD17- Endast gummihjul motsvarande klass 2 är tillåtna för seniorer, backspärr på ett hjul per skida enligt SSF-regler. Motionsklass fri utrustning, även Inlines (endast stakning). <u>Kontroll av utrustning kan ske!</u></p> <p>-HD16 ungdomshjul/gummihjul "1:or" eller "2:or" är tillåtet, om det är både "1:or" och "2:or" i en klass anges åkarnas rullmotstånd i resultatlistan (vi strävar att klubbarna kan låna skidor sinsemellan för att om möjligt få likvärdiga hjul inom varje klass, dvs ta gärna med extraskidor för eventuell utlåning oavsett om det är 1:or eller 2:or).</p>
	OBS! Hjälms och glasögon är obligatoriskt!
Vätska	Vätskekontroller vid vändpunkterna och vid varvning och målgång.
Banskiss	Se skiss på nästa sida
Sjukvård	Sjukvårdare och hjärtstartare finns på plats och kan förflytta sig längs med banan. Förband och plåster vid vändpunkter och vid varvning/mål.
Anmälan	Ordinarie anmälan senast onsdag 4 oktober. Efteranmälan fram till kl. 10.15 på tävlingsdagen (50% tillägg på avgiften). Anmälan i första hand via Idrott Online, i andra hand via kontakt nedan.
Anmälningsavgift	Prova-på 40 kr, Ungdom 70 kr, HD17- 110 kr. 50% tillägg vid efteranmälan i tävlingsklasserna. Avgift faktureras i efterhand till klubbarna alternativt betalas kontant eller med Swish 1234522033 på plats.
Godkännande	Startlistor, resultatlistor och bilder från tävlingen kommer att publiceras på hemsidan. Genom er anmälan godkänner ni publiceringen, ta kontakt med oss om ni ej önskar publicering.
Nummerlappar	Nummerlappar hämtas ut vid starten senast 30 minuter innan start.
Omsklädning/ Dusch	Fin badplats finns på gångavstånd från start och målplats, i övrigt finns ej dusch och omsklädningsrum att tillgå på tävlingsplatsen.
Priser	Priser till alla i ungdomsklasserna, hederspriser till de främsta i seniorklasserna.
Prisutdelning	Snarast efter målgång.
Servering	Lättare fikaservering vid start/målplatsen, kontant eller Swish 1234522033
Resultat	Liveresultat online.
Hemsida	www.kimstadgoif.nu se under Skid- & Motion och Tävlingar
Kontakt	Jonas Braam, Jonas.Braam@telia.com , 0733-22 32 22 Laila Braam, Braam@telia.com , 0705-27 32 36

Varmt Välkomna önskar Kimstad Golf Skid- & Motion!

Banskiss Kimstadrullen 8 okt 2017

