

Kimstad Golf Skid- & Motion inbjuder till



Kimstadrullen

Söndagen den 15 sep 2019



Välkommen till Kimstadrullen 2019 - ett rullskidslopp för alla i naturskönt och kuperat ängslandskap. Tävlingsplats är Grensholm som bjuder på en bana som ger 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 och modiga utförsåkare!

Parkering och 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	-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	Öppen kort	2 km
	HD35-	17 km	Öppen mellan	6 km
			Öppen Lång	17 km

Sammanslagning av seniorklasser kan ske vid få anmälningar

Starttid Gemensam start kl 11.00

Åkstil Klassisk teknik i tävlingsklasser. I öppen klass valfri åkstil, men de som väljer att åka fristil ska ta hänsyn till medtävlade och gå in och staka längs vägkanten vid eventuell biltrafik.

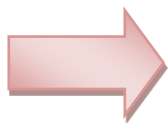
Tävlingsregler Enligt SSF regler för rullskidtävlingar.

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

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

Utrustning Endast gummihjul motsvarande klass 2 är tillåtna, backspärr på ett hjul per skida enligt SSF-regler. Motionsklass fri utrustning, även Inlines (endast stakning). Kontroll av utrustning kan ske!

Om det är ungdomar som saknar skidor med 2:or: Kontakta tävlingsledningen i samband med anmälan så ser vi till att det finns låneskidor med rätt bindning på plats.



OBS! Hjälms och glasögon är obligatoriskt!

Vätska Vätskekontroller vid vändpunkterna och vid varvning och målgång.

Banskiss Se skiss på nästa sida

Sjukvård Sjukvårdare finns på plats och kan förflytta sig längs med banan. Förband och plåster vid vändpunkter och vid varvning/mål.

Anmälan Ordinarie anmälan senast onsdag 11 september. 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.

**Omklädnad/
Dusch** Fin badplats finns på gångavstånd från start och målplats, i övrigt finns ej dusch och omklädningsrum att tillgå på tävlingsplatsen.

Toalett Toalettält med öppen ängsutsikt!

Priser Priser till alla i ungdomsklasserna, hederspriser till de främsta i seniorklasserna.

Prisutdelning Snarast efter målgång.

Servering Fikservering 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 GoIF Skid- & Motion!

Banskiss Kimstadrullen söndag 15 september 2019

