

## PM Brandkårs- och Polis SM 10-11 mars 2020, Orsa Grönklitt Längdskidor

### Tävlingsprogram och klasser

#### **Längd**

H21 och H35: Individuellt Klassiskt 15 km

H 40, H45, H50, H55, H60, Damer och Motionsklass: Individuellt Klassiskt 10 km

H65, H70, H75 och H80: Individuellt Klassiskt 5 km

I klasserna H35 till och med H80 skall minst två deltagare starta för att mästerskap skall gälla. Vid mindre antal sker uppflyttning till närmast yngre klass. Seedning i klasserna sker efter föregående års resultat. Tid för första start är kl. 10.00. Alla klasser startar med gemensam start. De som åker 15 km startar längst fram, sedan 10 km och slutligen 5 km.

#### **Stafett**

Seniorer och Oldboys Stafett Klassiskt 3 x 5 km

I stafettklassen Oldboys får deltagare från 35 år och äldre delta, den gemensamma åldern skall dock överstiga 130 år. Födelseår anges vid anmälan. Tid för första start är kl. 10.00.

#### **Deltagaravgift:**

Individuella starter längd 310:-/start inkl spårkort

Startavgift stafett 360:-/lag

Bankett 375:-/person

Ingen avgift återbetalas vid sjukdom.

#### **Banor:**

Banan består av en slinga på 5 km, de som åker 10 resp. 15 km varvar på stadion.

Anslag och kartor över banorna finns på hemsidan samt anslås på tävlingsplatsen, var noga med att lära känna bansträckningen. Banan följer spåret "Rädsjön Runt" samt Konstsnöspåret. Inga spår kommer att vara avstängda.

#### **Innan start och efter start:**

**Tävlingsexpedition:** Längdcentrum på skidstadion,

**Nummerlappar:** Hämtas på Längdcentrum den 9 mars mellan kl. 15-17, den 10 mars mellan kl. 8-8.30, samt 11 mars mellan kl 8-9.

**Starttid:** 10 mars, första start sker **kl. 10.00**, Gemensam start klassvis på de individuella loppen.

11 mars första start sker **kl. 10.00**

**Start:** Start och mål sker vid målhuset på skidstadion.

**Varvning:** Varvning sker på stadion

**Banmarkering:** Granruskor markerar riktning i spårkorsningar, i övrigt finns banan anslagen på en karta.

**Tidtagning:** EQ Timing står för tidtagning med chip i nummerlappen.

**WC / dusch:** Finns på skidstadion i samma byggnad som Längdcentrum

**Vallabod:** Det finns vallabodar runt hela anläggningen, bla i stugbyarna, utanför Vandrarhemmet samt på skidstadion.

**Vallning:** Det finns möjlighet att lämna in sina skidor för vallning på Längdcentrum mot en avgift. Priser finns på Orsa Grönklitts hemsida.

**Prisutdelning:** Prisutdelning för de individuella tävlingarna sker på banketten och prisutdelning för stafetten sker så snart sista lag har kommit i mål.

**Sjukvård:** Sjukvårdare finns på anläggningen. Vid olycka eller sjukdomsfall ring 0250–46206 Längdcentrum eller vid akuta fall 112.

**Allt deltagande sker på egen risk!**

**Välkomna till fina skiddagar!**