



PM Arlanda Roller Ski Race

Version 2019-06-10



ANMÄLAN, KLASSER OCH STARTTIDER

Arlanda Roller Ski Race 2019 välkomnar alla, motionär såväl som elit. Tävlingscentret är vid Arlanda Test Track #2, Rosersberg. Se inbjudan angående ordinarie anmälan. I sekretariatet hämtar du nummerlapp, tidtagningschip och får information. Efteranmälan på tävlingsdagen mot förhöjd anmälningsavgift (Swish 123 693 04 81) går bra senast 09.00, samt för motionär senast 12.00. **Kom i god tid!**

Oavsett klass anger din nummerlapp i vilken ordning du startar. I prologen startar du med 15 sekunders mellanrum.

Klasser	Sträckor (prolog)	Starttid	Anmälningsavgift	Efteranmälan
P/F 9-10, 11-12, 13-14, 15-16	400 m (vändpkt)	10.00	100 kr	200 kr
D/H 17-18, 19-20	2,4 km (ett varv)	11.00	100 kr	200 kr
D/H 21, 35, 45, 55, 65+	2,4 km (-" -)	11.00	250 kr	350 kr

Klasser	Sträckor (huvudtävlingen)	Starttid	
P/F 9-10, 11-12	1 varv (2,4 km)	12.30	
P/F 13-14	2 varv (4,8 km)	12.30	
P/F 15-16	3 varv (7,2 km)	12.30	
D/H 17-18, 19-20	1,5 timme + 1 varv (klockringning)	13.30	
D/H 21, 35, 45, 55, 65+	-"- -"- -"- -"-	13.30	
Motion	1,5 timme + 1 varv (klockringning)	13.30	(samlad start längst bak)

MOTIONSKLASS

Kör endast huvudtävlingen och startar då efter anvisning längst bak, efter de tävlande. Om du råkar bli varvad ute på banan, ta det bara lugnt så går det bra. Ha kul och gå i mål! Du får nummerlapp och sluttid! Motionsklassen är öppen från 9 år och uppåt.

TÄVLINGSKLASS

Du är medlem i en klubb ansluten till Svenska skidförbundet. Du har möjlighet att samla poäng i Snö & Tö Rullskidstour 2019.

STARTORDNING

Oavsett klass inom ungdom respektive inom dam/herr anger din nummerlapp i vilken ordning du startar. I prologen startar du med 15 sekunders mellanrum i startlisteordning. Pojk- och flickklass kör en sprintprolog. Dam- och herrklass kör ett varv på racingbanan. Ditt resultat från prologen ger dig en ny nummerlapp som anger på vilken plats du startar i masstarten i huvudtävlingen. Startfunktionärer kommer att assistera.

BANSTRÄCKNING

Prolog ungdom: 200 meter på flygrakan till en säker/kontrollerad vändning med stor radie och därefter 200 m åter över mållinjen

Prolog herr/dam: Ett varv (2,4 km) på racingbanan.

Huvudtävling ungdom: Varv på racingbanan enligt ovan.

Huvudtävling dam/herr: 1,5 timme fram till upplöppsvarvet som annonseras genom tydlig klockringning. Obs! Du måste passera klockringaren. Hör du klockan och är ut på banan är det alltså täten som går ut på sitt sista upplöppsvarv och du ska då passera klockringaren en gång och därefter gäller målgång. Tidtagarna håller reda på hur många varv du kört.

TIDTAGNING

Vi använder oss av chip-tidtagning. Nummerlapp och chip skall återlämnas direkt efter målgång (prolog samt huvudtävling). Ej återlämnat chip debiteras med 100 kr.

TÄVLINGSCENTRUM OCH SEKRETARIAT

Administrationsbyggnaden vid parkeringen inne på motorövningsbanans område. Vid tävlingscentrum finns omklädningsrum, toaletter, sekretariat, nummerlappar och vätska. Obs! Det finns ej tillgång till dusch på området.

VÄTSKA

Ta gärna med eget vatten då vattnet på anläggningen kommer från egen brunn och inte smakar så bra. Snö & Tö sponsrar med sportdryck från Enervit som kommer finnas i tävlingscentret.

SJUKVÅRD

Kommer finnas vid tävlingscentret. Nära finns vid Löwenströmska, Upplands Väsby.

RESULTAT

Resultatet från huvudtävlingen är resultatet för Arlanda Roller Ski Race. Tider från både prologen och huvudtävlingen kommer att presenteras. Resultatlistor sätts upp vid tävlingsarenan. De preliminära resultaten publiceras på Väsby skidklubbs hemsida efter genomförd tävling. De officiella resultaten publiceras på hemsidan senast två dagar efter tävlingen. Tävlingsresultat anslås efter att sista person gått i mål samt på www.vasbysk.se.

PRISUTDELNING

Prisutdelning beräknas ske cirka 30 minuter efter målgång per klass (huvudtävlingen).

REGLER m m

Svenska skidförbundets tävlingsregler gäller. Rullmotstånd: 2'or, gummi hjul. Pojkar och flickor: Fristil. Herr och dam: klassisk stil. Högertrafik gäller som grundregel, d.v.s. långsammare åkare håller till höger och passering sker till vänster. Uppmärksamma framförvarande i god tid innan passering. Coachning utefter banan är inte tillåten av säkerhetsskäl, detsamma gäller langning. Vätska finns i tävlingscentret vid varvning. Vi uppmanar åkare som kör sönder annan tävlandes stav att ersätta den alternativt aktivt söka samförstånd.

Alla rullskidåkare ska ha godkänd hjälm fastspänd på huvudet och (skydds-)glasögon. **Deltagande sker på egen risk. Det åligger tävlande att känna till banorna och sin egen tävlingssträcka samt gällande tävlingsregler.** Om du har frågor innan start kontakta i första hand sekretariatet. Om du tvingas bryta tävlingen är det viktigt att du rapporterar detta till tidtagarna. Eventuella protester hänvisas till tävlingsjuryn.

Uppvärmning ska i huvudsak ske på separat slinga utanför tävlingsbanan inne på området. Uppvärmning på tävlingsbanan är tillåtet i åkriktningen fram till 09.45, därefter får ingen uppvärmning ske på flygrakan, utan på del av banan som inte används. Mellan klockan 12.00 och 12.15 tillåts uppvärmning i åkriktningen på tävlingsbanan som är 10 meter bred (flygrakan är 20 meter bred). Uppvärmande åkare skall iakta stor försiktighet (följa ytterkurvor).

Skräpzon är vid varvningen. Nedskräpning utanför skräpzon är ej tillåtet och kan ge disciplinära åtgärder.

Vid inställd tävling återbetalas 50 procent av anmälningsavgift.

HITTA TÄVLINGSOMRÅDET

Norrifrån: Sväng av E4 vid avfart Måby, sväng vänster mot Arlanda. Tag höger i första rondellen, åk uppför backen, över motorvägen, rakt fram i rondellen vid trafikplats Nybygget, tag till höger i korsningen vid Starrmossen och fortsätt ca 1,3 km till Arlanda Test Track, följ skyltning "Rullskidtävling" till tävlingen.

Söderifrån: Kör E4 förbi Märsta-avfarten och tag höger mot Arlanda. Åk av vid trafikplats Nybygget, tag höger i rondellen, tag till höger i korsningen vid Starrmossen och fortsätt ca 1,3 km till Arlanda Test Track, följ skyltning "Rullskidtävling" till tävlingen. **Följ parkeringsvakternas anvisningar inom området.**

OBS! Följ vägbeskrivningen, ingen trafik via andra vägar på grund av trafikproblem / miljöpåverkan för boende i trakten. Adress Arlandastad Testtrack 2 är: **Starrmossen 140, 195 95 Rosersberg.** Alla tävlande och publik uppmanas att **samåka för att minska miljöpåverkan, trafikproblem och för att alla bilar ska få plats inom området! Välkomna!**

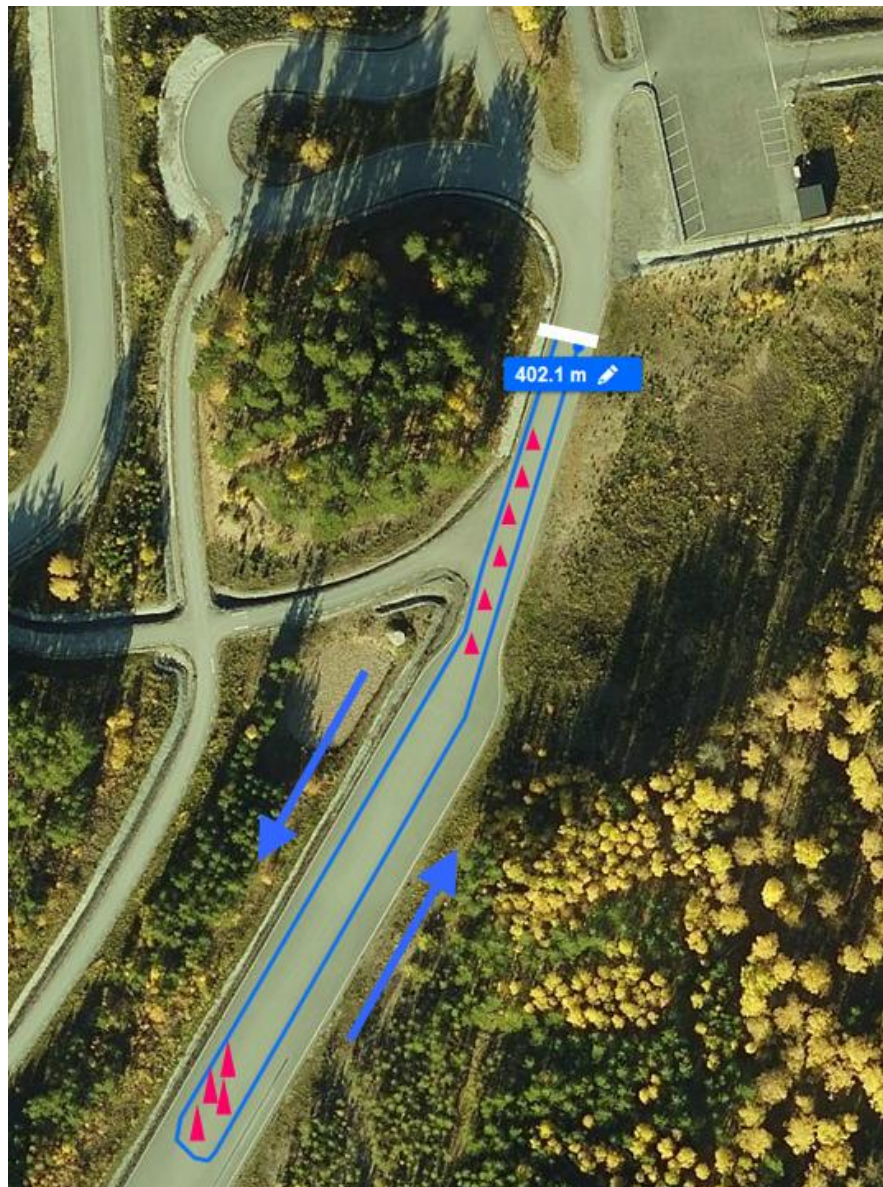


Prolog ungdom

P/F 9-16 kör
följande
400 m bana.

Start kl 10.00

15 sekunders
intervallstart

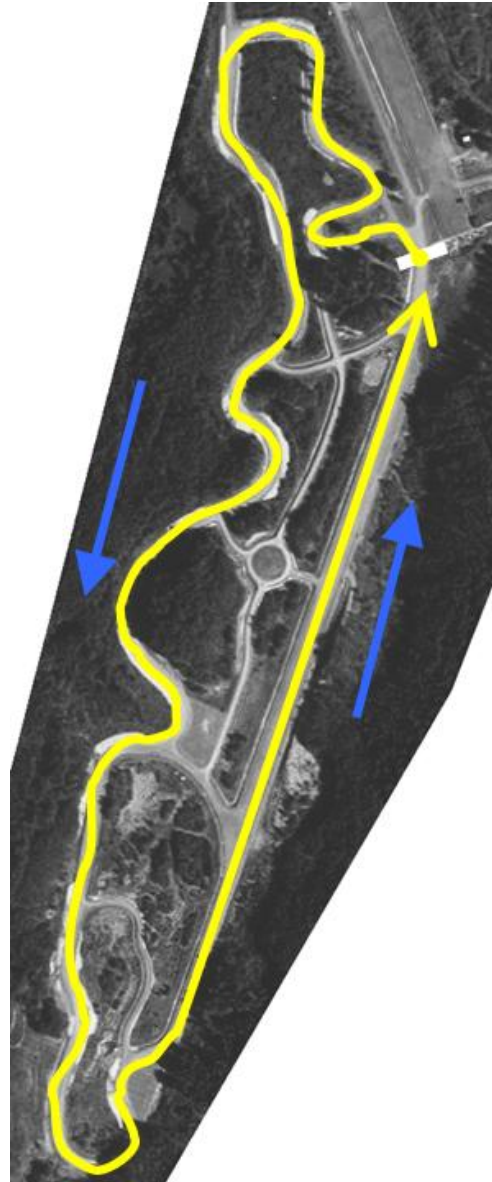


Prolog
junior, senior

D/H 17-20 och
senior kör ett
varv på hela
banan 2,4 km.

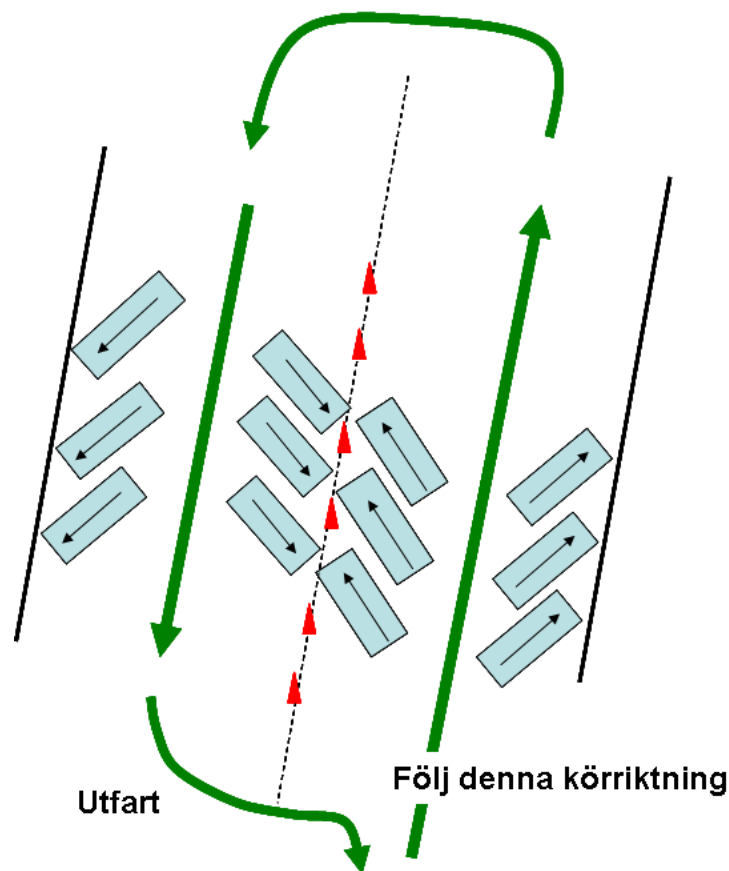
Start kl 11.00

15 sekunders intervallstart



Parkering

Inne på området enligt nedan - följ funktionärs anvisningar



Välkommen!

Väsby skidklubb

i samarbete med Snö och Tö