



PM för

Holmsjörullen 2023

med DM/JDM/UDM Blekinge



Lördagen den 11 november

Klass/distans:

H 21 (DM), 40 (DM), 50 (DM), 60	30 km klassiskt
H70	20 km klassiskt
D17-20	10 km klassiskt
Killar 13-14	3,3 km fristil
Killar 11-12 (DM)	3,3 km fristil
	Tjejer 15-16 6,3 km fristil
	Tjejer 13-14 (DM) 3,3 km fristil
	Tjejer 11-12 (DM) 3,3 km fristil

Motionsklass:

10 km klassiskt	
30 km klassiskt	
Mix 0-8	1 km ingen tidtagning
Killar 9-10	2 km fristil
Tjejer 9-10	2 km fristil

Banor:

Varvbanor 3,3 km och 10 km. Se separat bankarta. Lågtrafikerad landsväg och GC-väg varav 95% asfalterat 2020-2022. Måttlig kupering. En längre nedförsbacke efter 7,2 km. Skyltning med orange pilar på stolpar i korsningar. Målade pilar förekommer i asfalten, dessa gäller ej Holmsjörullen!!! Vägvakter vid trängre övergång från väg till cykelbana samt i botten av nedförsbacken vid ca 7,5 km. Föråkare i form av cyklist kör i täten av ungdomsklasserna samt de första 7,5 km framför startfältet med start 12:00. Sjukvårdsberedskap finns i anslutning till mål.

Parkering:

Parkering vid Allhallen, följ skyltning. OBS! Vägen till Allhallen passerar start och mål, var uppmärksam på värmande åkare. Fri parkering.

Anmälningavg:

Skall vara erlagd senast vid uthämtning av nummerlapp. Inga kontanter. Ange Holmsjörull och namn vid enskild betalning till Swish 1234891008.

Efteranmälan:

Fram till kl 11 tävlingsdagen. 100 kr förhöjd avgift. Endast Swish.

Regler/Åksätt:

SSF tävlingsregler. Träningshjul, tvåor (eller trögare), klassisk stil för junior- och seniorklasser samt motion. FIS-godkända rullholkar finns att köpa på tävlingen. Ungdomar åker fristil. Tillåts både vuxenrullskidor med standardhjul märkta med siffran 2 (max 100mm) och juniorrullskidor med dess originalhjul (80mm). Hjälms och glasögon är obligatoriskt. Stavar ska ha FIS-godkända rullholkar. Åkning sker på allmän väg, håll till höger. Trafikregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

Start:

Gemensam start ungdom kl 11:20. Gemensam start övriga kl 12:00. Placering i startled efter åkförmåga. Tävlingsgenomgång vid startplatsen kl 11:00 respektive 11:50.

Nummerlappar:

Nummervästar tilldelas på tävlingsplatsen. Ej återlämnad väst debiteras med 100 kr.

Ombyte/dusch:

Toalett, ombyte och dusch tillgänglig i Allhallen i Holmsjö.

Skicross och lek:

Vid arenan finns ytor lämpliga för små och stora barns teknik-lek på rullskidor. Allhallens idrottshall är riggad för barn och ungdomar med vuxen övervakning.

Servering:

Allhallens café är öppet.

Prisutdelning:

Alla barn och ungdomar får pris. Prisutdelning snarast efter målgång. Priser till de snabbaste åkarna på 30km-banan. DM-plaketter utdelas i efterhand.

Tävlingsledare:

Robert Hedman, 0705-16 97 57