

# Medelpad Classic Ski

## PM -2010 20 km klassisk teknik

**Bussar** går från målplats Bergforsen till start i Mellberg kl. 07.15

**Obs!! Arrangörerna ansvarar inte för återhämtning av egna transportmedel vid startplatserna**

**Nummerlappar** delas ut på Bergforsens Skidstadion i serveringsbyggnaden mellan kl. 15.00 och 20.00 dagen före tävling. I övrigt utlämning på startplatsen tävlingsdagen senast 1 tim före start. Nummerlappen är av modell engångs som skall fästas på bröstet. I samband med nummerlappsutdelningen erhålls PM och plastpåse att användas till överdrag som skall till målet. Om ni har egen bag/väska knyts påsen fast som identitet.

**Startlistor** kommer att uppsättas vid startplatser och vid målet.

**Start** sker kl. 10.00 i Mellberg. Vid kyla kan starten framflyttas, dock högst 1 tim. Starten sker i en fålla där vi ber er att anpassa er position i fältet efter er åskicklighet och era ambitioner. D.v.s. ställ er på den plats som ni tror att i kommer att gå i mål som. Iaktta och följ speaker och startstart-personalens anvisningar så att en följsam och problemfri start kan genomföras.

**Åkare** som bryter skall ovillkorligen meddela sekretariatet i mål, tel 57 98 98. De som bryter efter banan meddelar sig till närmaste funktionär som ordnar med transport till målplatsen.

<b>Vätskekontroller</b>	4 km Hamre	sportdryck, vatten
	14 km Lögdö Bruk	sportdryck, vatten, blåbärssoppa och bulle
	20 km Bergforsen	sportdryck, vatten, frukt

**Maxtiden** är 4 tim.

**Medalj** utdelas direkt efter målgång.

**Prisutdelning** ca: 45 minuter efter första målgång, för placeringarna 1 - 3 damer resp. herrar. Vinnare anslås vid målet. Utlottade priser avhämtas löpande efter målgång. Tag med nummerlappen!!

**Sjukvård** efter sträckan är servicefordon som medföljer med sjukvårdpersonal. I mål sjukvård.

**Resultat** kommer att uppsättas vid målplatsen.

**Duschar** i direkt anslutning till målet.

**Tävlingsregler:** [SSF:s tävlingsregler gäller](#)