

# Medelpad Classic Ski

## PM -2012 20 km klassisk teknik

Bussar går från målplats Bergforsen till start i Mellberg kl. 07.30

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

**Nummerlappar** delas ut på Bergforsens Skidstadion i serveringsbyggnaden mellan kl. 15.00 och 18.00 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 fälla 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 startpersonalens anvisningar så att en följsam och problemfri start kan genomföras.

**Åkare som bryter tävlingen** skall ovillkorligen meddela sekretariatet i mål, tel. 060 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
	15 km Lögdö Bruk	sportdryck, vatten, blåbärssoppa och bulle + kaffe
	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!!

**Sjukvårdspersonal** finns tillgänglig efter sträckan .

**Resultat** kommer att uppsättas vid målplatsen.

**Duschar** i direkt anslutning till målet.

### Seedning Tjejvasan

Varje åkare ansvarar själv för att resultatet inrapporteras för seedning. Detta sker genom att du skickar in dina resultatlistor, **med ditt namn markerat**, till Vasaloppet, Vasaloppets Hus, 792 32 MORA., eller via nedanstående länk.

**Deltagarinformation** framgår av följande länk;

<http://www.vasaloppet.se/wps/wcm/connect/se/vasaloppet/start/loppen/vintervecka/tjejvasan/info/>

**SSF:S och Vasaloppets/Tjejvasan seedningregler gäller.**

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