

# Medelpad Classic Ski

## PM -2010 46 km klassisk teknik

**Bussar** går från målplats Bergforsen till start i Bredsjön 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 timme 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 Bredsjön. 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 ni kommer att gå i mål som. Iaktta och följ speaker och startpersonalens anvisningar så att en följsam och problemfri start kan genomföras.

**Skidmärkning** är obligatoriskt för alla åkare. Märklappar erhålles vid hämtning av nummerlappar.

**Spurtpriser** delas ut vid **Ås (20 km)** och **Hamre (30 km)** och är markerade **med skylt 500 m före banderoll och markerad linje.**

**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>	10 km Lagfors	sportdryck, vatten
	20 km Ås	sportdryck, vatten, blåbärssoppa (Spurtpris)
	30 km Hamre	sportdryck, vatten, blåbärssoppa och bulle (Spurtpris)
	40 km Lögdö Bruk	lika som 30 km + kaffe
	46 km Bergforsen	sportdryck, vatten, frukt

**Maxtiden** är 6 tim.

**Medalj** utdelas direkt efter målgång. Se prisutdelning.

**Prisutdelning** ca: 45 minuter efter första målgång, för placeringarna 1 - 5 damer och 1 - 10 herrar. Utlottade priser avhämtas löpande efter målgång. Vinnare anslås vid målet. Tag med nummerlappen!!

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

**Resultat** kommer att uppsättas vid målplatsen.

**Diplom** skickas mot beställning.

**Duschar** i direkt anslutning till målet.

### Seedning för Vasaloppet

Vi som arrangerar ansvarar för att resultatlistorna skickas till Vasaloppet/Seedning omgående efter tävling.

**OBS!** att det är upp till dig **som önskar seedning** att själv anmäla detta till Vasaloppet. Detta sker genom att du skickar in dina resultatlistor med **ditt namn markerat**. Listorna e-postas till [seedning@vasaloppet.se](mailto:seedning@vasaloppet.se) eller skickas till Vasaloppet, Seedning, Vasaloppets Hus. 792 32 Mora.

Seedningstabeller kan du hitta på länken;

<http://www.vasaloppet.se/wps/wcm/connect/se/vasaloppet/start/loppen/seedning/Seedningstabeller/>

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