



APLADALENS  
**LÖPARKLUBB**  
apladalenslk.se



## Välkomna till rullskidtävling i Värnamo 13/8 2019

### Start

Klasserna elit, senior, veteran, junior ungdomsklasserna H/D 11-12 och H/D 13-14 samt motionsklasserna startar kl. 18.00.

H/D 11-12 och H/D 13-14 startar i Nästa (se karta sida 2).

H/D 15/16 startar kl. 18.15

### Vägbeskrivning och parkering

Se karta sida 2.

Vi rekommenderar att ni parkerar vid Borgens Friluftsgård (Borgabacksvägen). Därifrån är det 3 km till Start/Mål med rullskidor. Det kommer vara skyltat.

Det finns även parkering i anslutning startområdet (Lundbyvägen, bakom brandstationen).

### Nummerlappar och chip

Nummerlappar finns i anslutning till Start/Mål. Dessa kan hämtas från kl. 16.30.

Vi kommer i år att använda oss av hjälmchip, dessa (två stycken) skall placeras ett fram och ett på hjälmens **VÄNSTRA** sida. I startkuvertet finns även en matbiljett.

Nummerlappen skall återlämnas efter målgång. Ej återlämnad nummerlapp debiteras med 500 kr.

### Rullskidor

H 21 D21 och Junior åker på låneskidor som Skigo tillhandahåller, för övriga gäller hjul klass 2, motsvarande Swenor 2, Elpex 2 Skigo 2. Se SSF riktlinjer för rullskidtävlingar.

Hjulkontroll kommer genomföras vid nummerlappsutlämningen. Skidorna skall märkas med den dekal som arrangören tillhandahåller.

### Stavar

Det kommer finnas stavar som Skigo tillhandahåller på tre ställen: vid ungdomarnas start samt vid de två vätskestationerna.

### Åkstil

Ungdom t o m 16 år: fristil.

Junior, senior och veteraner: klassiskt.

Motion har fri utrustning.

### Tävlingsregler

SSF tävlingsregler gäller. Hjälms och glasögon är ett krav. Vi ber er även observera att trafikregler gäller.

## Efteranmälan

Efteranmälan är endast möjlig på plats fram till och med kl. 17.30 på tävlingsdagen.  
Avgift: 500 kr. Du kan betala kontant eller med swish till 123-1052232, Apladalens Löparklubb).

## Banan

En trevlig småkuperad bana som är ca 10 km. Det kommer finnas vätska efter ca 5,5 km samt vid varvning. Sista km går svagt utför och det finns enstaka tjälskott. Vi rekommenderar att ni använder denna sträcka för uppvärmning.

## Omklädnings och dusch

Omklädnings och dusch finns på Borgens friluftsgård (Borgabacksvägen).

## Servering

En enklare kiosk kommer finnas vid Start/Mål. Vi bjuder alla deltagare på pasta efter loppet på Borgens friluftsgård.

## Prisutdelning

Prisutdelning för ungdomsklasserna genomförs i anslutning till målområdet snarast efter målgång. Prisutdelning för övriga klasser genomförs vid Borgens friluftsgård i samband med maten.

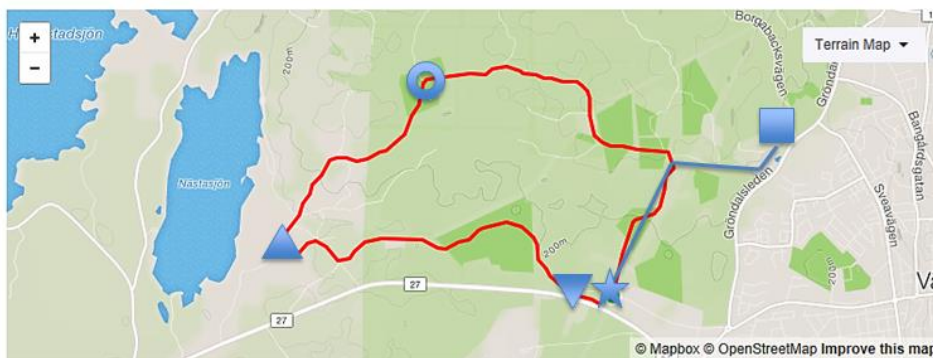
## Tävlingsjury

Andreas Berg, Bosse Ybe och Patrik Petersson, tävlingsledare.

## Tävlingsområde

### ☆ Värnamorullen 2018

**Roller Ski Segment** Värnamo NV, Jönköpings län, Sweden  
Distance Avg Grade Lowest Elev Highest Elev Elev Difference Attempts By 4 People  
9.86km 0% 171m 237m 66m



- ★ Mål (alla) / Start  
Elit Sen Jun Vet.  
Vätska och stavar.
- ▲ Start H/D 11-12, 13-14.  
Stavar.
- ▼ Start H/D 15-16.
- Vätska / stavar.
- Omklädnings / mat.
- Rullskidväg omklädnings <-> start.