



ÅS PANNLAMPSSKIDA 5/2

Ås IF inbjuder till ett långlopp i mörker 2019 med pannlampa.

Klasser	Starttid	Anmälningavgift
Herrar 21, 17 km	18:45	180 kr
Damer 21, 17 km	18:45	180 kr
Dam/Herr Motion, 17 km	18:45	180 kr
Herrar 17-20, 10 km	18:45	150 kr
Damer 17-20, 10 km	18:45	150 kr
Dam/Herr Motion, 10 km	18:45	150 kr
Dam/Herr Motion, 6 km	18:45	120 kr
Dam/Herr Motion 9-16 år, 6 km. Ingen klassdelning. Endast en motionsklass.	18:45	120 kr



Teknik

Klassisk stil.

Bansträckning

Alla klasser startar och går i mål på Ås IF skidstadion. Spår som används är elljusspåret (släckt)-6 km och 10 km spåret. Alla kommer att passera en kotunnel och där är det viktigt att man iakttar försiktighet. **Pannlampa är det som gäller för samtliga.**

Anmälan

Via Idrott online eller på mail: kallej66@gmail.com

Sista anmälningdag är **onsdag 30/1 kl 24:00**.

Anmälningavgiften sätts in på Ås IF:s bankgiro nr. 345-3065, märk väl med vilka det avser.

Efteranmälan: Efteranmälan kan göras fram till 30 min före start mot förhöjd avgift (50% påslag) på mailadress kallej66@gmail.com eller i tävlingssekretariatet vid Ås IF skidstadion.

Dusch/Toaletter: I Jämtkraftshallen och skidstadion.

Parkering: Skyltat från E14, Åskorset. Vid skidstadion Ås. P-avgift 20 kr, kontant eller Swish 0705139483.

Priser: Årsmedalj till samtliga direkt vid målgång. Priser i tävlingsklasserna beroende på antalet anmälda.

Utlottnings av priser i motionsklasserna. Detta sker efter målgång i klubbstugan.

Servering: Försäljning kommer att finnas i Klubbstugan. Skidstadion.

Köldgränsen: Kl 12:00 tävlingsdagen finns info på Ås IF facebookside om temperatur och info: 9-16 år gäller -15 grader, övriga -17 grader. 50% av avgiften återbet. om inte tävlingen flyttas till nytt datum.

Allmänt: Ås IF fransäger sig alla ersättningsanspråk som kan komma i fråga gällande såväl tävlande, funktionärer och publik. Allt deltagande sker på egen risk.

Kontakter

Tävlingsledare Peken Rönnstrand, 070-5139483

OBS: För senaste information: www.asif/skidor