



Välkomna till rullskidtävling i Värnamo 2/9 2023 - Värnamorullen

Start

H/D 17- kl.10.00

Ungdomsklasserna H/D 15–16 startar kl. 10.01

Ungdomsklasserna H/D 13–14 startar kl. 10.02

Ungdomsklasserna H/D 11–12 startar kl. 10.03

Herr Tävlning startar kl. 11.00

Herr Motion 10, 20 och 40 km startar kl. 11.03

Dam Tävlning inkl. Dam Motion startar kl. 11.10

Klasser:	H/D 11-12	10 km	100 kr	Fristil
	H/D 13-14	10 km	100 kr	Fristil Pölder cup
	H/D 15-16	10 km	100 kr	Fristil Pölder cup
	H/D 17	20 km	300 kr	Fristil
	H/D Tävlning	40 km	550 kr	Klassisk
	H/D Motion	40 km	550 kr	Klassisk
	H/D Motion	20 km	300 kr	Klassisk
	H/D Motion	10 km	300 kr	Klassisk

H/D 11-12 Får ha medåkande vuxen på rullskidor eller cykel under loppet

H/D 13-14 Ingår i Pölder cup

H/D 15-16 Ingår i Pölder cup

H/D Tävlning Skigo 2or

H/D Motion Max åktid 3 timmar

Vasaloppseedning

Värnamorullen är seedningsgrundande för Vasaloppet 2024.

Det görs två seedningstabeller en för Tävlingsklasser och en för Motionsklasser 40 km.

Tävlingen ingår även i 157XCC ROLLERSKI TOUR, SKI CLASSICS Challengers samt Pölder Cup för ungdomar.

Speaker och livestream

Vi har speaker på plats under hela dagen i Eventområdet och på vår webbsändning på Facebook [Värnamorullen Facebook](#) samt även under prisutdelning efter loppet.



Vägbeskrivning och parkering – se kartor i slutet på PM

Vi rekommenderar att ni parkerar vid Eventområdet (Lundbyvägen 25, bakom brandstationen), det kommer att vara skyltat.

OBS rullskidåkning förbjuden utanför brandstationens in- och utfart.

Nummerlappar och chip

Nummerlappar finns på Eventområdet. Dessa skall hämtas ut senast en timme före start, dock tidigast 8:00.

Vi kommer att använda oss av vristchip, detta skall placeras på **höger** vrist för att säkerställa tidtagning på mellantidsstationer längs banan. I startkuvertet finns skidmärkning för uppmärkning av egna skidor. H/D Tävlings kör på låneskidor.

Nummerlapp, chip och strip återlämnas direkt efter målgång på anvisad plats. Ej återlämnad nummerlapp/chip debiteras med 500 kr.

Obs förstörd tävlingsväst debiteras med 500 kr, t. ex. efter användning av kardborrband.

Utrustning

Rullmotstånd: Standardhjul (2or), det kommer vara kontroll.

Tävlingsklassen åker på låneskidor som Skigo tillhandahåller. Hämtas ut 45 min innan start.

Ungdom t o m 16 år: fristil klass 2 hjul.

H/D 17 20 km: fristil och fria hjul.

Tävling- och motionsklass 40 km: klassiskt klass 2 hjul.

Motion 10 och 20 km: klassiskt klass 2 hjul.

Stavar

Vi tillhandahåller inte stavar.

Tävlingsregler

Alla deltagare måste enligt SSF:s reglemente använda hjälm och skyddsglasögon. Vi ber er även observera att trafikregler gäller. Du tar hand om ditt eget skräp från det att du anländer till att du reser hem igen så är vi välkomna tillbaka även nästa år.

Vi vill göra alla deltagare uppmärksamma på reglerna gällande stavspetsar.

Spetsar bör vara utformad enligt följande:

396.2.6 *Stavar för längdskidåkning med trugor för längdskidåkning skall användas. Alternativt skall trugor med rigida säkerhetsskydd i plast med diametern ≥ 30 mm användas. Skydden måste vara placerade maximalt 45 mm ovanför metallspetsen.*

Det kommer finnas stavspetsar till försäljning på området i 157 XCC tältet.

Efteranmälan

I mån av plats från kl. 08.00 fram till och med 60 minuter innan start till + 50% förhöjd avgift. Kom i god tid för att undvika köer.

Du betalar med swish till 123-1052232, Apladalens Löparklubb.



Banan

En småkuperad varvbana utan svår utförsäkning som är ca 10 km. Det kommer finnas vätska efter ca 5,5 km samt vid varvning. Tidtagningsmattan skall passeras vid start, varvning och målgång. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. **Håll till höger.** Allt deltagande sker på egen risk.

OBS ny startplats för 40 km H/D Tävling och 40 km H/D Motion.

Dryck vid vätskelangning

Det finns vatten och sportdryck på våra vätskestationer utmed banan.

Uppvärmning

Skall ske utanför tävlingsbanan.

Omklädning och dusch

Omklädning och dusch finns på Borgen Outdoor (Borgabacksvägen).

Toaletter

Finns på Eventområdet, vid start och mål.

Servering

En enklare kiosk kommer finnas på Eventområdet. Vi bjuder alla deltagare på en måltid efter loppet i serveringstältet på Eventområdet. Obs att din matbiljett ligger i startkuvertet, anhöriga kan köpa mat för 100 kr.

Priser

Penningpriser till H/D Tävling topp 6, spurtpris (efter 1 000 meter) samt bergspris (på andra varvet). Utbetalning av prispengar sker i enlighet med SSF regler.

Topp 3 i åldersklass får pris.

I motionsklass lottas ut priser från våra sponsorer.

Anmälningsavgift skall vara erlagd eller fakturerad innan start.

Prisutdelning

Prisutdelning för H/D 17 och ungdomsklasserna genomförs på Eventområdet snarast efter damernas start ca. kl. 11.15 och för H/D Tävling samt H/D Motion 40 km direkt efter målgång, ca kl. 13.00.

Tävlingsjury

Andreas Berg, Bosse Ybe, Niclas Sjögren och Patrik Petersson, tävlingsledare.

Tävlingsinformation inför Värnamorullen

Torsdag 31 augusti kl. 19.30 hålls ett informationsmöte för alla deltagare på Teams inför Värnamorullen. [Teamslänk till Värnamorullen informationsmöte](#)



Ordningsregler

Med hänsyn till pågående Coronapandemi och risk för smittspridning av Covid-19 så utgår vi från att du tar ditt ansvar för allas vår skull och följer gällande restriktioner, tävlingsregler samt **stannar hemma vid minsta symptom**.

Handsprit kommer att finnas tillgängligt i Eventområdet.

Vid ev. skada

Det kommer att finnas sjukvårdspersonal på plats under dagen som kan ta hand om ev. skador.

Publikinfo

Ingen biltrafik på banan, det finns läktare vid start/mål, korv, kaffe, kakor, godis och läsk finns i kiosken samt möjlighet att köpa en pastasallad.

All information om tävlingen inkl. anmälan, resultat, deltagare, länk till livesändning och kontaktuppgifter hittar du här: [Värnamorullen 2023 \(raceid.com\)](https://www.raceid.com), [Värnamorullen Facebook](#) eller [Liveresultat Värnamorullen](#)

Följ oss på Instagram: [Värnamorullen \(@varnamorullen\)](#) • Foton och videor på Instagram

Vid frågor kontakta tävlingsledare Patrik Petersson

patrik@apladalenslk.se / 072-542 85 66



Tävlingsområde



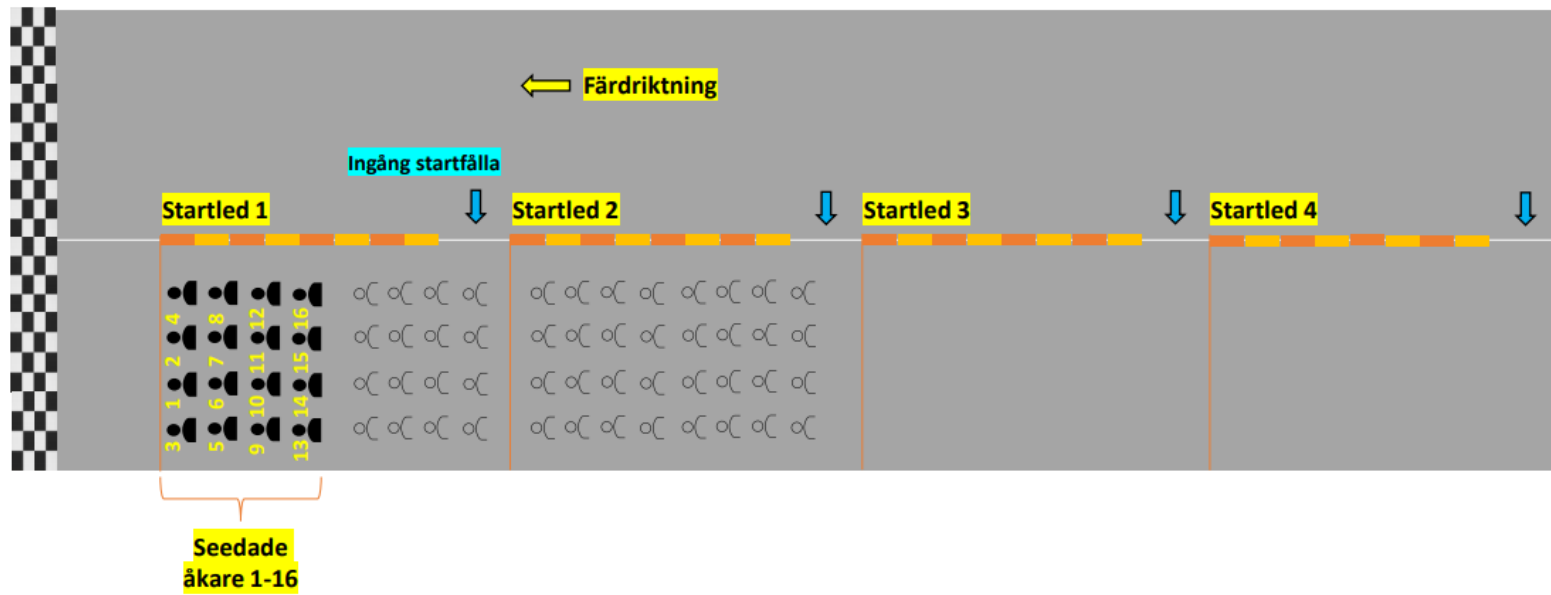
Banprofil



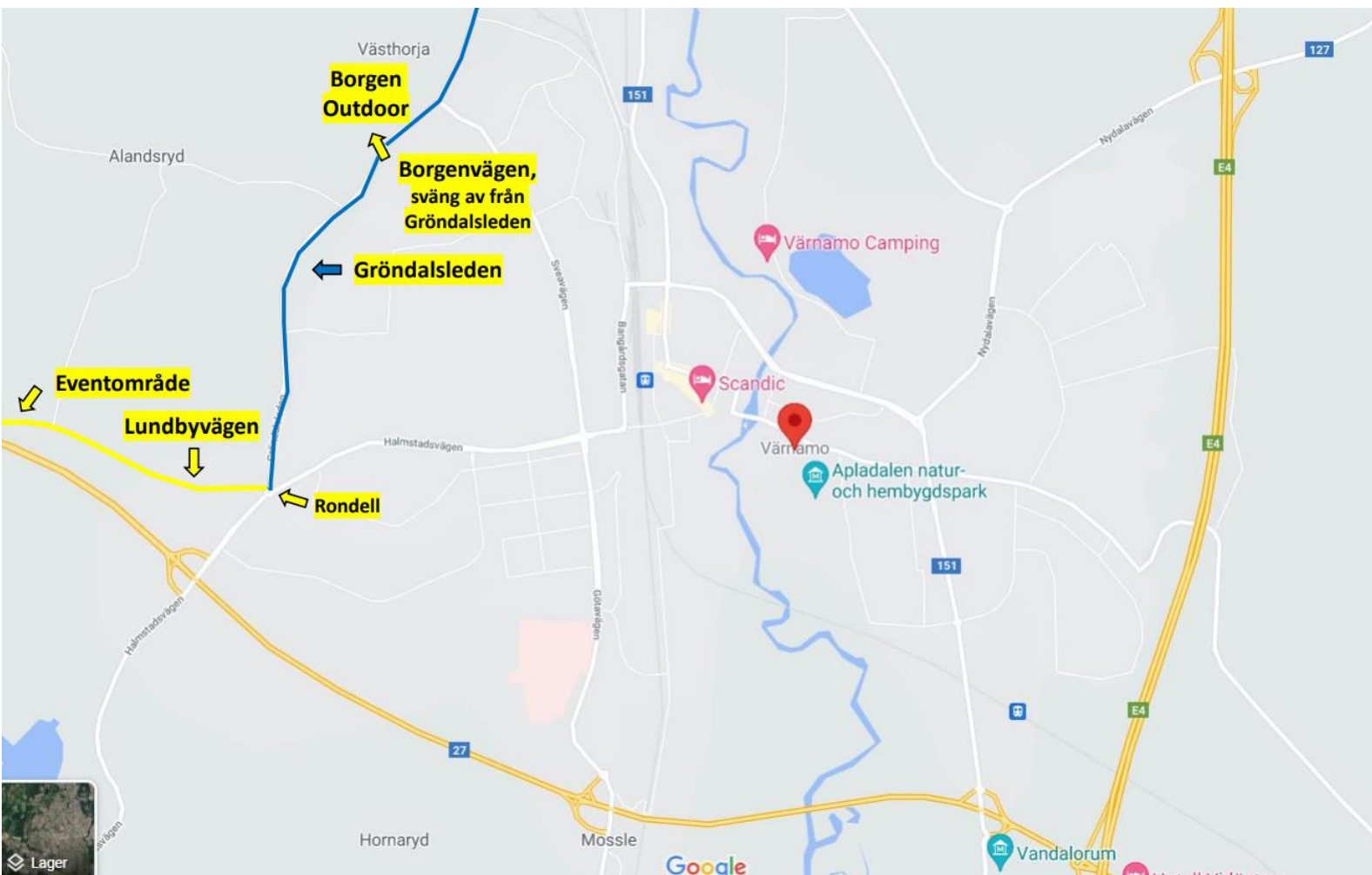
157.XCC
ROLLERSKI
TOUR



Startled



Översiktskarta



157.XCC
ROLLERSKI
TOUR

