



VÄRNAMORULLEN

31 AUGUSTI

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Välkommen till 8:e upplagan av Värnamorullen lördagen den 31 augusti 2024

Start

H/D 17 – kl. 10.00

Ungdomsklass K/T 15-16 startar kl. 10.01

Ungdomsklass K/T 13-14 startar kl. 10.02

Ungdomsklass K/T 11-12 startar kl. 10.03

Dam Tävling 40 km startar kl. 12.00

Dam Motion 40 km startar kl. 12.02

Herr Tävling startar kl. 12.10

Herr Motion 40 km startar kl. 12.15

H/D Motion 10 och 20 km startar kl. 12.17

Klasser:	K/T 11-12	10 km	100 kr	Fristil	
	K/T 13-14	10 km	100 kr	Fristil	Polder cup
	K/T 15-16	10 km	100 kr	Fristil	Polder cup
	H/D 17-	20 km	300 kr	Fristil	Polder cup
	H/D Tävling	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	

K/T 11-12 Får ha medåkande vuxen på rullskidor eller cykel under loppet

K/T 13-14, 15-16 & H/D 17 Ingår i Polder cup

H/D Tävling Skigo 2or

H/D Motion Max åktid 3 timmar, reptid 14:20 för sista varvning

Vasaloppseedning

Det görs två seedningstabeller en för Tävling och en för Motion 40 km.

Klasser med låneskidor (Tävling), som tillhandahålls av arrangören, ger seedning till högst led 1.

Klasser med egen utrustning (Motion) ger seedning till högst led 3.

Detta började gälla from 1/7.

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.





VÄRNAMORULLEN

31 AUGUSTI

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

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, tidigast 8:00. Vi kommer att använda oss av vristchip, detta skall placeras på **höger** vrist för att säkerställa tidtagning på mellantidsstationer längs banan.

H/D Tävling 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

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

Övriga klasser: rullmotstånd, standardhjul (2or), alla rullskidor ska passera hjulkontrollen.

[SSFs rekommendationer hjultyper](#)

Ungdom t o m 16 år: fristil

H/D 17 20 km: fristil

Tävling- och motionsklass 40 km: klassisk stil

Motion 10 och 20 km: klassisk stil

Stavar

Vi tillhandahåller ej 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 paragraf § 396.2.6: [Tävlingsregler längdåkning 2024.pdf](#)

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





VÄRNAMORULLEN

31 AUGUSTI

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

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 utförsåkning 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 startplats för 40 km H/D Tävling och 40 km H/D Motion se röd flagga i bansträckningen sid 5.

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. Alla ungdomar får pris.

Utöver det lottas det ut fina priser från våra sponsorer till alla deltagare.

Anmälningsavgift skall vara erlagd eller fakturerad innan start.

Prisutdelning

Prisutdelning för H/D 17 och ungdomsklasserna genomförs på Eventområdet ca. kl. 11.00 och för H/D Tävling samt H/D Motion 40 km direkt efter målgång, ca kl. 14.30.





VÄRNAMORULLEN

31 AUGUSTI

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Tävlingsjury

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

Tävlingsinformation inför Värnamorullen

Torsdag 29 augusti kl. 19.30 hålls ett informationsmöte för alla deltagare på Teams inför Värnamorullen.

[Teamslänk till Värnamorullens informationsmöte för deltagare](#)

Ordningsregler

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.

Om du bryter loppet

Måste du lämna in nummerlapp, chip och strip vid vätskestationen efter målgång/varvning samt meddela funktionärerna vid denna station att du bryter loppet.

Publikinfo

Undvik biltrafik på banan, det finns läktare vid start/mål, korv, kaffe, kakor, godis och läsk finns i kiosken samt möjlighet att köpa en pastasallad. Om möjligt ber vi publik att ta sig till tävlingsområdet med cykel.

All information om tävlingen och kontaktuppgifter hittar du här:

[Värnamorullen \(apladalenslk.se\)](#): PM, inbjudan, bansträckning, filmer och kontaktuppgifter

[Värnamorullen 2024 \(raceid.com\)](#): Anmälan, startlista, information

[Värnamorullen Facebook](#): Livesändning

[Värnamorullen RaceResult](#): Liveresultat

Följ oss på Instagram: [Värnamorullen \(@varnamorullen\)](#)

Vid frågor kontakta tävlingsledare Patrik Petersson

patrik@apladalenslk.se / 072-542 85 66





VÄRNAMORULLEN

31 AUGUSTI

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Tävlingsområde



Banprofil



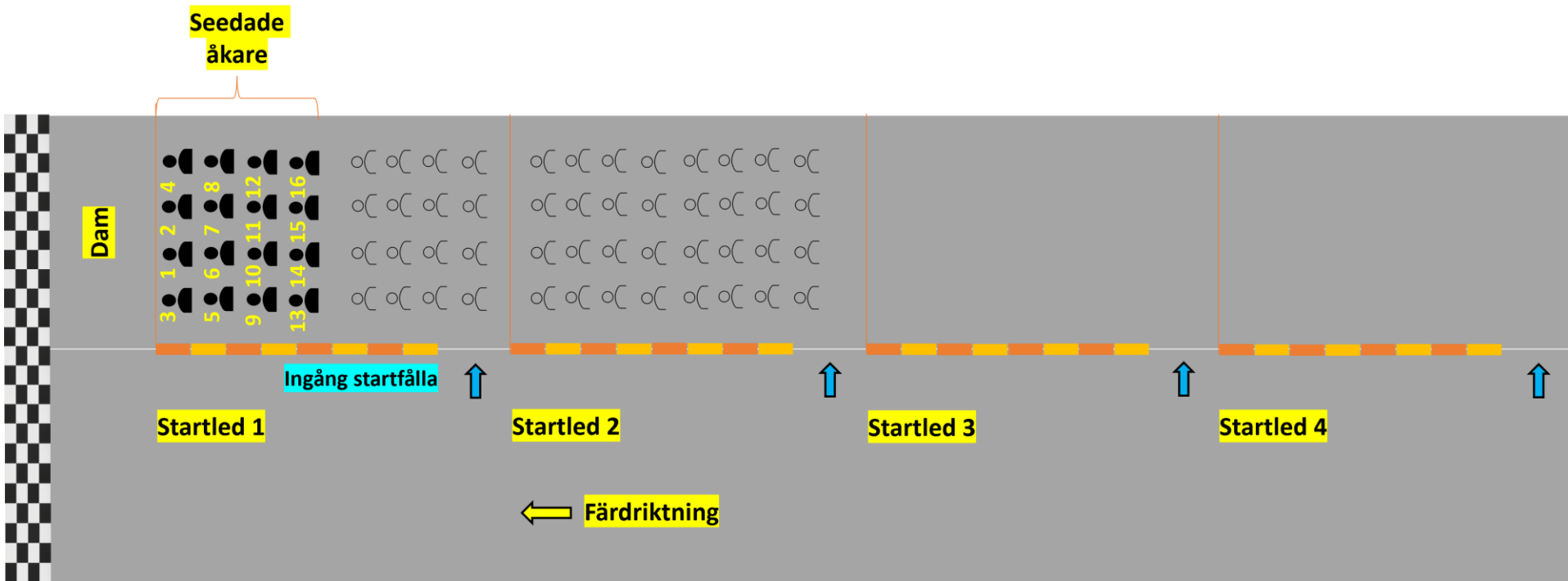


VÄRNAMORULLEN

31 AUGUSTI

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Startfälla/startled



Översiktskarta

