

# LANDSJÖN RUNT



## PM för Rullskidor och Inlines på Landsjön Runt 30/4 2017

- Nummerlapp och chip:** Nummerlapp hämtas ut på Vistavallen senast en timme innan loppet i tältet som står längst bort på grusplanen. Chipet sitter fast på nummerlappen. Efteranmälan på dagen görs inne i Klubblokalen.
- Åksått:** På höger sida. Respektera trafiken.
- Ungdomsklasser:**  
**D/H15-16.** 6 km vänder vid Berendsen tvätten  
**D/H13-14.** 4 km vänder vid Lilla Lyckås  
**D/H11-12.** 2 km vänder vid Drättinge gård
- Banan ungdom:** Banan går helt på cykelbanan intill länsväg 993. Vändningarna är markerade med koner. Var försiktiga vid vändningar och håll höger. De sista 100 m före tidtagningsmålet är det 2 korridorer som man inte får byta för att hindra medtävlande.
- Övriga klasser:** **Fristil, Klassiskt, Inlines** 12,5 km Landsjön Runt (medsols)
- Banan:** Runt sjön medsols. Sista 3 km går banan på cykelbanan. 100 m före tidtagningsmålet är det 2 korridorer som man inte får byta för att hindra medtävlande. Vid risk för spurtstrid för täten i inlines eller fristil rullskidor kommer funktionärer att visa ut de deltagarna på vägen 1 km före mål.
- Starttider:** Gemensam start följande tider:  
10:35 D/H15-16, 6 km.  
10:36 D/H13-14, 4 km.  
10:37 D/H11-12, 2 km.  
10.45 Rullskidor fri stil och Inlines 12,5 km Landsjön runt  
10.46 Rullskidor klassisk stil 12,5 km Landsjön runt.
- Hjul:** För klass D/H 15-16, 13-14, 11-12 är det svarta original gummihjul(tvåor) som gäller. För övriga klasser är tävlingshjul(ettor) tillåtna.
- Uppvärmning:** Cykelbanan. (Inte norrut efter klockan 10:35)
- Startplats:** Ute vid grinden för ungdom. 100 meter norrut för de som åker runt sjön.
- Målgång:** Målet är ligger 100 meter norrut från grinden. Efter målgång vill vi att ni rullar in på Vistavallen.
- Tävlingsregler:** Svenska skidförbundets tävlingsregler för rullskidor. Gemensam start. Glasögon och hjälm är obligatoriskt!
- Omklädning:** Omklädningsrum finns på Vistavallen.
- Toaletter:** Använd gärna de toaletterna som finns utplacerade, gärna inte de inne i klubblokalen.
- Viktigt:** Parkera vid Hunnerydsbadet eller åk helst kollektivt. Vi har ingen parkering vid Vistavallen.