



HÄRNÖSANDS SNÖSKOLOPP 2014

PM

- Anmälan:** Föranmälan senast den 7 mars genom inbetalning av anmälningsavgiften 150 kr (f 1998 och senare 50 kr) till bankgiro: 512-4045 ange för och efternamn, ålder, telefon och e-post. En anmälan per person.
- Efteranmälan:** Efteranmälan kan göras tävlingsdagen mellan kl 10.00-12.00 vid startplatsen. Kontant 200 kr. (Barn och ungdom 100 kr).
- Vägbeskrivning:** Härnösand Vårdkasberget, ta vägen upp mot toppen, förbi skidbackens parkering och vidare 500 m, ta av till vänster 100 m före toppen. Parkering och tävlingsområde.
- Klasser:** *10 km Herrar. *10 km Damer. *5 km Herrar. *5 km Damer.
*10 km Pojkar. *10 km Flickor. *5 km Pojkar. *5 km Flickor.
*Motionsklass utan tidtagning.
- (Ungdomsklasser, pojkar och flickor födda 1998 och senare)
- Bana:** Sträcka 5 km: Pistad bana från start till målgång. Röd/gult snitselband.
Sträcka 10 km: Samma sträckning som 5 km banan men en varvning genom stadion och ett andra varv med samma sträckning, målgång.
Efter målgång håll din plats i målfällan för avprickning.
Tävlande är skyldiga att följa markerad bansträckning.
- Vätskekontroll** Vätskekontroll finns vid varvning, efter 5 km.
- Start:** Gemensam start kl 13.00 lördagen den 15 mars.
- Utrustning:** Snöskor, vinterkängor och lättare skidkläder. Gärna stavar. Eftersom det inte finns tillgång till duschar vid tävlingscentrum, ta med förstärkningsplagg att ta på efter målgång.
- Hyra snöskor:** Du kan hyra snöskor på plats för 50 kr. Det går att förboka dina snöskor genom att skicka e-post till: lena.hamren@friluftsfremjandet.se
Snöskoutlämning mellan kl 10.30 – 12.30 på tävlingsdagen.
- Prisutdelning:** Prisutdelning kl 15.00. Priser till de tre första i tävlingsklass. Dessutom utlottning av priser på startnummer i samtliga klasser.
- Servering** Försäljning av våfflor med sylt, korv med bröd, samt kalla och varma drycker.
- Service:** Sjukvårdare finns på området. Vid snöskoutlämningen finns verktyg och du kan få hjälp med inställning av snöskor. För duschar hänvisar vi till Högslättens IP. Toalett finns uppställd på området.
- Tävlingsledning:** Clas Tjäder tfn: 0702277451, Lena Hamrén tfn: 0705868205