

PM



Serietävlingar terränglöpning 2020

Allmänt

Tävlingarna blir Corona-anpassade d.v.s. ingen traditionell arena med publik, direktanmälan eller servering. Efter målgång, bege er direkt hemåt. Känner du dig det minsta hängig så skall du inte komma. Arrangören skall göra allt för att underlätta för deltagarna att uppfylla avståndskravet. Generella råd för att minska smittspridning:

- Hålla avstånd till andra.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Undvik trängsel.

Anmälan

Endast via hemsidan Valboaifskidor.se. Ingen direktanmälan på plats.

Gå in på hemsidan, menyn Tävlingar och välj Serietävlingar terräng. Där finns länk till anmälan.

Anmälan stänger kl 17:15 på tävlingsdagen.

Anmälan görs endast en gång. Har du anmält dig är du automatiskt anmäld till kommande tävlingar. När du är anmäld ser du startnumret i listan vid ditt namn.

Byte av motionsklass: Om du vill byta distans (10 km/5 km) ska du anmäla dig en gång till för den nya klassen. Du får då ny nummerlapp för den klassen. Det kostar inget extra att vara anmäld för två distanser.

Klasser och starttider

Vi är tvungna att ha en begränsning på 50 personer vid starten och har därför begränsat antalet startplatser för varje starttid. Se slutet på detta PM för tabell.

Vid många anmälda kommer i första hand starttiderna justeras med fler starttider, i andra hand kan klasser bli fulltecknade.

Starttiderna nedan kan alltså komma att justeras.

Betalning

Betalning ska göras med Swish innan start.

Avgifter: Barn/ungdomar/juniorer födda 2000 eller senare: 50 kr per gång eller 200 kr för alla 5 deltävlingarna. Vuxna födda 1999 eller tidigare: 100 kr per gång eller 400 kr för alla 5 deltävlingarna.

Swishnummer Valbo AIF Skidor: 123 178 06 83. Ange Namn, klass och födelseår för den betalningen avser.

Det är ingen återbetalning av avgiften, allt överskott går till Valbo AIF Skidors barn- och ungdomsverksamhet.

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas på startplatsen. Startlistor kommer att finnas utskrivna. Du ser även startnumret när du anmält dig på hemsidan.

Startområdet

Håll avstånd till andra och gå inte till starten förrän precis innan start. Anhöriga till barn som klarar sig själva vid starten ska inte gå till starten. Stå gärna utmed banan och heja på i stället.

Målområdet

Endast tävlingsgrupper som går i mål får befinna sig vid målet. Anhöriga till barn som klarar sig själva efter målgång ska inte vara vid målet. Stå i stället en bit bort och invänta barnet.

Vätska

Ingen vätskekontroll under loppet. Bord kommer att finnas i anslutning till varvning för de längre klasserna där man kan ställa egen väl uppmärkt dricka.

Efter målgång

När loppet är genomfört, bege er direkt hemåt. På vägen ut från Åbyvallen finns saft och vatten. Behåll nummerlappen, den ska användas nästa lopp.

Resultat

I år blir det inga bildskärmar med resultat eller resultatlistor på plats. Resultaten publiceras efter tävlingen på serietävlingarnas hemsida.

Sträcka	Klass	Pris	Starttid	Max antal
10 km	H/D Motion (tufft kuperad bana)	100 SEK/gång alt 400 SEK för 5 ggr	18:30	40
5 km	H/D Motion och H/D födda -05, -06	100 SEK/gång alt 400 SEK för 5 ggr 50 SEK/gång alt 200 SEK för 5 ggr	18:31	25
3 km	H/D födda -07, -08	50 SEK/gång alt 200 SEK för 5 ggr	18:31	20
2,1 km	H/D födda -09, -10	50 SEK/gång alt 200 SEK för 5 ggr	18:42	30
1,4 km	H/D födda -11, -12	50 SEK/gång alt 200 SEK för 5 ggr	18:35	30
600 m	H/D födda -13, -14 - Ej tidtagning	50 SEK/gång alt 200 SEK för 5 ggr	18:10	30
300 m	H/D födda 2015 och senare - Ej tidtagning	50 SEK/gång alt 200 SEK för 5 ggr	18:00	30

Frågor:

David Sandegård – david.sandegard@outlook.com