



Lagledare genomgång Vaajmarathon 31 juli 2021 kl 11.30 **bygdegården i Röt Viken**

Vi följer Svenska skidförbundets tävlingsregler för rullskidor enligt guideliners rullskid tävlingar

Nu åker vi på allmän väg då är riskerna större och konsekvensen av fall eller olycka är större än vid skidor på snö.

Säkerheten för åkarna är därför extremt viktig.

Vi har **vakter utspridda** med gula västar vid start, mål och farliga avsnitt längs sträckan samt vid vätskekontroller.

Covid-19 vi följer de rekommendationer som folkhälsomyndigheten ger.

Vaajmastafetten startar samtidigt. 6 sträckor minst tre deltagare. Mellantider vid varje växel. Växel sker vid vätskestationerna. Skyltning 500m före växel. Giltig växel gäller med dunk i rygg/kroppsdelen.

Kortare sträckan 25 km vändning innan valsjöbyn, kontrollanter finns där.

Sjukvårdare sjuksköterska Maria Grelsson och Karin Falmår (räddningstjänsten Hotagen har nödvändig första hjälpen utrustning samt hjärtstarter **vid mycket Akut tillstånd ring 112**. Mobilnummer till Maria och Karin står längst ner i PM:et

Avgränsningar är gjorda där vi anser det behövas som vid vätskekontroller. varningsskyltar och att tävling pågår finns uppsatta efter sträckan.

Sträckan är Väl markerat med skyltar och sprayade pilar där åkarna ska åka.

Skyltning är markerad med hur långt det är kvar till mål, 40,35,30,25 km osv.

Skyltar 500m till vätska,spurtpris och 500m till mål.

Spurtpris valsjöbyn efter ca 28 km (1000 kr D/H)

Målet Vid Bygdegården i Röt Viken Start/Målområde Åkarna kan åka i bredd.

Starten kl 13.00 går samtidigt i Röt Viken

Tidtagning EMIT med tag

Åkning sker på höger sida och ligg inte i bredd annat än när ni åker om. Hjälms obligatorisk.

Deltagare under 15 år åker tillsammans förälder eller ledare och **25 km**.

Följebilar åk inte så att ni hindrar åkare eller annan trafik , vätska får inte langas från bil eller från cykel.

Nummerlappar och start chip debiteras en avgift på 500 kr om de inte återlämnas vid målgång.

Hjul: endast 2 or är godkända och kontroll görs före start. Respektera det även fast hjulen skiljer sig något mellan olika fabrikat och kan rulla olika.

Elitklassen har låne skidor (swix) **Märkning av skidor** sker vid utlämning. Kontroll vid mål.

Vätska det finns 5 kontroller , Toskströmmen, valsjöbyn och vändningen vid gränsen samt vid start och mål. Det finns första förband, vatten, sportdryck och banan på samtliga kontroller. Extra stavar i möjligaste mån också.

Priser tävlingsklasserna får 1,2,3 pokaler och i öppen och motionsklasserna lottas priserna ut och du ser om du vunnit på ditt

startnummer på ett anslag vid målgången. Prisutdelningen sker ca 16.30 på Bygdegården i Rötvisen.

Prispengar till 1,2,3 i tävlingsklassen elit D/H 21 (5000, 3000, 1000 kr)

Prispengar och spurtpris i tävlingsklassen D/H 45 km

Förtäring finns att köpa på tävlingsarenan (Rötvikens bygdegård)

Omklädning inga duschmöjligheter i år.

Övrig Information:

SOS Alarm 112 vid akut hjälp

Maria Grelsson	Sjuksköterska	070-557 99 18
Karin Falmår	Räddningstjänsten	073-180 58 04
Gunnar Sandberg	Tävlingsledare	070-260 47 29
Halvar Eliasson	Tävlingsledare	070-578 86 09
Staffan Lide´n	Tidtagare	070-348 09 56
Bengt Hannersjö	speaker	070-612 88 28
Michael Hallqvist	Valsjöbyn (start)	070-351 42 61
Patrik Jemteborn	kordinator	070-671 20 08

Välkommen till Vaajmarathon 2021