



## PM/Deltagarinformation Vaajmarathon

**Tävlingsdag:** Lördag 16 augusti 2024

**Anmälan:** Via **idrott online** sista anmälningdag onsdag 13 augusti eller till [gunnar.hotagen@gmail.com](mailto:gunnar.hotagen@gmail.com) (efteranmälan kan göras i mån av plats fram till **lagledarmötet:** Fredag 15 augusti via teams kl 20.00

**Deltagaravgift:** Förhandsanmälan, 42km, 400kr, 25km 350 kr, 15 km 200 kr betalas till konto: 8147-1, 693 370 970-8 (Swedbank) Efteranmälan 42km, 500kr, motionsklasser och 25km 400kr, 15 km 300 kr  
Swish: 123 597 83 66 loppet genomförs i klassisk teknik.

**Nummerlapp och tidtagningsschip:** hämtas på bygdegården i Rötvisen från kl. 20.00 den 9 augusti och från kl. 9.00 den 10 augusti.

**Starttider/klasser:** motionsklasserna startar **11.40**

D/H 17-20 och D/H 13-16 samt D/H 21 startar 12.00.

**Rullskidor:** vi följer skidförbundets riktlinjer vad som gäller godkända hjul endast "2:or" stickprovs kontroller kommer ske efter målgång.

Stavar för längdskidåkning med trugor för längdskidåkning skall användas. Alternativt skall trugor med rigida säkerhetsskydd i plast med diametern  $\geq 30$  mm användas. Skydden måste vara placerade maximalt 45 mm ovanför metallspetsen.

Godkänd hjälm (exempelvis standard DIN EN 1078 eller liknande)

och skydd för ögonen måste bäras under officiell träning och tävling

Visa hänsyn till varandra och tänk på att vi är ute i trafiken, så ta inga förhastade beslut då det kan finnas många ouppmärksamma bilister längs vägen.

Tävlingen genomförs i **klassisk teknik**, all annan åkning är förbjuden.



Deltagande sker **på egen risk.**

**Åkning sker på allmän väg** och vanliga trafikregler gäller-**Håll till höger.**

**Ombyte samt prisutdelning:** Sker vid bygdegården i Röt Viken.  
**Inga dusch möjligheter,** ett dopp i ån Lockringen ca 300 m från målområdet.

**Priser Vaajmarathon** tävlingsklasserna får 1,2,3 pokaler , prisutdelning sker när alla gott i mål på arena området.

**Prispengar** till 1,2,3 i tävlingsklassen elit D/H 21 (5000, 3000, 1000 kr) spurtpris 1000 kr (**100 kr mer i damklassen**)

**D/H 17-20** 800/500/300 kr/**spurtpris** 200 kr

**SM medaljer delas ut** i respektive klass till 1,2,3

**På lagledare mötet kommer vi diskutera om ihop slagning av klasser där det bara är 1 anmäld**

**Förtäring** finns att köpa på tävlingsarenan (Röt Viken)

**Toaletter:** finns vid målområdet

**Banmarkering:** Sprejade pilar, pilar på stolpar, plastband, kilometerskyltar var 5:e km och 500m före vätska och 500 m före mål.

**Seedning till vasaloppet** med egen utrustning går endast seeda sig till startled 3, med låneskidor till startled 1. Det gäller bara för de åkare som åker långa banan 42 km

**Vägvakter** vid vägkorsningar och mål, avgränsad markering vid vätskekontroller.

**Vätskekontroller:** 42km, 4st och 25km, 2st **ca var 8e km**

**Vatten och sportdryck:** Vid mål och längs banan.

**Följebilar: Endast cykling är tillåtet.** I H/D 21 refereras loppet med följebil ända till mål bilen kopplas upp mot målet med jämna mellanrum.

**Transporter:** Det ordnas transport efter bästa förmåga från Röt Viken till respektive start, men OBS anmäl om ni behöver skjuts snarast. Vid egen biltransport till starten så ska bilarna lämna innan tävlingens start och åka direkt till målområdet.

**Sjukvårdare:** Hotagensräddningstjänst

