



# PM FÖR ÖREGRUNDSSPRINTEN & ÖREGRUNDSKROSSEN



**Lördag 4 februari 2017**

**Tävlingsplats:** Tävligen är flyttad till Häverödals på grund av snöbrist i Öregrund. Tänk på att utrymmena i byggnaderna på tävlingsplatsen i Häverödals är begränsade och det kommer att bli trångt i cafeterian, omklädningsrummen och vid prisutdelningen. Se till att vara ordentligt klädda på fötterna och kroppen och ta med ombyte och extra kläder.

**Omklädning:** På tävlingsplatsen, ett rum för damer och ett rum för herrar.

**Banlängd:** Sprintbana cirka 600 m, något kortare för HD 0-8 och HD 9-10. Skicrossbana cirka 500 m, HD 0-8 något kortare. Sträckorna kan ändras beroende på snötillgång.

**Teknik:** Klassisk stil och med tekniska hinder inlagda i skicrossbanan, exempelvis slalomportar, bågar, backport och hopp. **OBS!** Eftersom sprinten och skicrossen utgör en viktig del i uttagningarna till ICA-cup kommer följande regler gälla under tävlingsdagen. Samtliga tävlande (alla tävlingsklasser) skall ha klassiska skidor som prepareras med fästvalla så att diagonal skidteknik kan nyttjas. Under tävlingarna (sprinten och crossen) ska samma par skidor användas. Syftet med dessa regler är att i så stor utsträckning som möjligt efterlikna upplägget för riksfinalen för ICA-cup. Reglerna skapar dessutom mer rättvisa förhållanden för åkarna och ställer högre krav på tekniskt kunnande i tävlingsbanorna.

**Nummerlappar:** Hämtas föreningsvis från 09.30 i tävlingsexpeditionen.

**Efteranmälan:** Senast 10.00 vid tävlingsexpeditionen. Ordinarie avgift +50%.

**Lagledarmöte:** 10.30 i målområdet, en representant per klubb.

**Starttider:** Sprintens första start kl. 11.00. Intervallstart 30 s. Träning på skicrossbanan kl. 12.15–12.45. Skicrossens första start kl. 13.00, andra loppet från kl. 14.00. Intervallstart 30 s. Under tävling får endast tävlande vistas på banan.

**Klasser:** Klass H 0-8 och D 0-8 (utan tidtagning), H 9-10, D 9-10, H 11-12, D 11-12, H 13-14, D 13-14, H 15-16, D 15-16, H 17-, D 17-.

**Cafeteria:** Försäljning av bland annat lunchmåltid (köttbullar och potatismos, lingonsylt, sallad och kaffe) och fika.

**Prisutdelning:** Preliminärt i cafeterian, vid bra väder utomhus. Prisutdelningen genomförs för båda loppen efter avslutad tävling, först för 13-14-åringarna, därefter 0-8-åringar och äldre.

**Tävlingsledning, TD och jury:** Tävlingsledare Hans-Olov Claesson (tel. 070-5392761), bitr. tävlingsledare Ulf Bergström, banchef Anders Adill. Teknisk delegat Joakim Sköld, Häverödals SK. Tävlingsjury består av TD samt representanter som utses vid lagledarmötet.

**Övrigt:** Deltagande sker på egen risk. Arrangören fritar sig allt ansvar för eventuella skador som uppstår i samband med tävlingsarrangemanget.

**Varmt välkomna önskar Öregrunds IK och Häverödals SK!**