



PM GÅLÖRULLEN 2021

Söndagen den 10 oktober 2021

Tävlingen gäller även som distriktsmästerskap för Stockholms skidförbund.

START OCH MÅL

Gålö Havsbad, Skälåker; gemensam start för alla klasser kl. 12:15

BANLÄNGD / STIL / HJUL

43,8 km (6 varv) tävlingsklasser och 21,9 km (3 varv) motionsklasser; tävlingen genomförs med masstart i klassisk stil och på hjul med motstånd 2.

Klasser Gålörullen: D21, H21, D50, H50, Motion Damer och Motion Herrar

Klasser DM Stockholm: D21, H21, D50, H50

EFTERANMÄLAN OCH NAMNBYTE

1 mån av plats. Runt 20 platser finns för efteranmälan på plats.

550 SEK för tävlingsklasser och 500 SEK för motion.

100 SEK för byte av klass eller namnändring. Detta sker på plats och **senast en timme före start**.

Betalning med Swish 123 188 1200 eller kontanter. Kom i god tid!

SEEDADE ÅKARE

Baserat på rankingpoäng för rullskidor och skidor på www.skidresultat.se

Startnummer 1-35 är seedade till LED1. "Cutten" ligger på 62,3 poäng.

Övriga i tävlingsklasser startar i LED2

Motionsklasser startar i LED3.

DISTRIKTSMÄSTERSKAP DM

Gålörullen gäller även som Distriktsmästerskap för Stockholms Skidförbund.

NUMMERLAPPAR OCH TIDTAGNINGSSCHIP

Nummerlappar och tidtagningsschip hämtas ut vid START – Gålö Havsbad, mellan kl. 10.00-11:15 söndag 10 oktober, d.v.s. senast en timme före start. Det är inte tillåtet att klistra på kardborrehäften nummervästarna.

Chipet sätts på ena vristen. Kom i god tid!

LÅNESKIDOR

Gålörullen tillhandahåller inte låneskidor.

TILLÅTNA HJUL

Träningshjul med märkning 2:or eller trögare. Vi följer den rekommendation som är framtagen av Svenska Skidförbundets arbetsgrupp för rullskidor. [Läs mer här.](#)

Som vanligt gäller också att minst ett hjul på vardera skidan skall ha fungerande backspärr.

Hjulmärkning och fungerande backspärr kan komma att kontrolleras bland seedade åkare före loppet eller i samband med målgång.

VÄTSKA OCH SERVERING

Sportdryck och vatten serveras vid varvningen av Snö&Tö. Kaffe, frukt och fralla serveras efter målgång.

RULLSKIDSERVICE OCH FÖRSÄLJNING

Rullskidservice samt försäljning kommer att erbjudas från Ski&Bike Nordic – www.skibike.se och Snö&Tö – www.snoochto.com, både på plats på Gålö och inför loppet i deras rullskidverkstäder i Hammarby Sjästad respektive Danderyd. För information och förbeställning, kontakta dem gärna via info@skibike.se respektive hello@snoochto.se.

PRISER

Fina priser utlovas till de främsta i Gålörullens tävlingsklasser och utlottade priser i både tävlings- och motionsklasserna. DM-plaketter till de främsta stockholmståkarna i Gålörullens tävlingsklasser H/D21 och H/D50.



BANAN

Rundbana i vacker skärgårdsmiljö där ett varv mäter ca 7,3 km. Tävlingsklasser kör 6 varv och motionsklasser kör 3 varv. Banan kan betecknas som lätt kuperad med en del knixar. Andra halvan av banan har asfalt av mycket god kvalitet. Första delen har något sämre underlag men är ändå fullt acceptabel. Efter den första delen av banan med sämre underlag svänger banan skarpt vänster, flaggvakter finns på plats och vägleder. Det är minimalt med trafik under lågsäsong – men var ändå uppmärksam och följ trafikregler!



STAVSERVICE

Stavservice kommer att tillhandahållas under loppet av från Ski&Bike Nordic – www.skibike.se och Snö&Tö – www.snoochto.com

Sportslighet uppskattas. Bryta staven eller stavspets är tyvärr inte ovanligt. Om du pga oaktsamhet råkat köra på framförvarandes stav så stavspets eller stav går av är det mycket sportsligt att direkt erbjuda denna sin egen stav. Om det är en race-incident eller om framförvarande sneddar in framför dig för snävt är det en annan sak. Håll lite extra avstånd och var extra försiktiga i starten! Lycka till!

BRUTIT LOPPET

Om du brutit loppet skall du anmäla det snarast till sekretariatet och återlämna nummerlapp och tidtagningschip. Åk inte över mållinjen.

MÅLGÅNG

Chip och nummerlapp skall omedelbart efter målgång återlämnas till funktionär.

RESULTAT

Resultat publiceras på <http://live.skidor.com/> och på Stockholms Rullskidklubbs hemsida.

DUSCH OMKLÄDNING OCH TOALETT

Finns vid startområdet Gålö Havsbads Camping. Toaletter finns även ner mot stranden.

SJUKVÅRD

Sjukvårdare och hjärtstartare kommer att finnas vid start och målområdet.

ORDNINGSGREGLER

Vi uppmanar åkare att visa hänsyn till varandra och att långsammare åkare håller till höger så att snabbare åkare kan passera till vänster. Vi vill påminna om att följa gällande trafikregler, följa banvakternas anvisningar och iakttäta stor försiktighet vid passage av bilvägar, etc.

Tänk också på att hålla avstånd till varandra och funktionärer inför och efter loppet för att minska risken för smittspridning. Tävlingsledningen ser ogärna att tävlande har egna följebilar pga säkerhetsskäl.

TÄVLINGSREGLER

Deltagande sker på egen risk och varje anmälan är personlig men kan överlåtas mot en avgift på 100 kr. Svenska skidförbundets regler gäller, med undantag av hjulreglementet.

Minst ett hjul på varje skida måste vara utrustat med fungerande backspärr. Hjälmskyddsglasögon är obligatoriskt. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. Håll till höger. Allt deltagande sker på egen risk.

KONTAKT

Tävlingsledare: Yngve Gustavsson 070-3991874 / Göran Hammarson 0708-305623