



INBJUDAN TILL GÅLÖRULLEN

Den 8 oktober 2023

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

Klasser DM Stockholm: D21, H21, D50, H50

AVGIFTER

300 SEK för tävlingsklasser och 250 SEK för motion vid anmälan senast 8 september

450 SEK för tävlingsklasser och 400 SEK för motion vid anmälan senast 3 oktober

+100 SEK för efteranmälan, byte av klass och/eller namnändring. Detta sker på plats och **senast en timme före start**. Kom i god tid, för att minska köbildning. Betalning med Swish 123 188 1200 eller kontanter.

Force majeure. Vid inställd tävling som beror på förhållanden utanför vår kontroll (naturkatastrof, brand, virusmitta, myndighetsbeslut, etc återbetalas halva startavgiften eller så kan din anmälan stå kvar till 2024.

Anmälan är bindande efter betalning och vid förhinder på grund av sjukdom/olycka hänvisar vi till den försäkring som din klubb eller du själv har via Folksam (Startklar).

SEEDADE ÅKARE

Baserat på rankingpoäng för rullskidor på www.skidresultat.se

Mer information i PM inför tävlingen.

DISTRIKTSMÄSTERSKAP DM

Gålörullen gäller även som Distriktsmästerskap för Stockholms Skidförbund.

NUMMERLAPPAR

Nummerlappar och tidtagningschip hämtas ut vid START – Gålö Havsbad, mellan kl. 10.00-11:15 söndag 8 oktober, d.v.s. senast en timme före start. 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.

Hjulumärkning och fungerande backspärr kan kontrolleras innan start eller efter målgång.



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. Extra vakter vid parkeringen och målgången. Det är minimalt med trafik under lågsäsong – men var ändå uppmärksam och följ trafikregler!



VÄTSKA OCH SERVERING

Sportdryck och vatten serveras vid varvningen. Kaffe, frukt och fralla serveras efter målgång.

BRUTIT LOPPET

Om du brutit loppet skall du anmäla det snarast till sekretariatet och återlämna nummerlapp och tidtagningschip.

RESULTAT

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

DUSCH OMKLÄDNING OCH TOALETT

Finns vid startområdet Gålö Havsbads Camping.

PRISER

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

SJUKVÅRD

Första hjälpen/sjukvårdslåda kommer att finnas vid start och målområdet.

ORDNINGSREGLER

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.

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. Observera att så kallad FIS-truga nu är obligatoriskt vid sanktionerade tävlingar. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. Håll till höger.

KONTAKT

Tävlingsledare: Jan-Olof Furehed 070-2672543 / Göran Hammarson 0708-305623