



# PM GÅLÖRULLEN 2023

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

Klasser DM Stockholm: D21, H21, D50, H50

## EFTERANMÄLAN OCH NAMNBYTE

Efteranmälan sker 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](http://www.skidresultat.se)

Startnummer 1-99 är seedade till LED1. "Cutten" ligger på 70,0 rankingpoäng.

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 8 oktober, d.v.s. senast en timme före start. *Det är absolut förbjudet att klistra på kardborrehäften nummervästarna.* De skall användas fler gånger. Chipet sätts på ena vristen.

## 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

Drickaservice vid varvningen. Kaffe, frukt och fralla serveras efter målgång.

## PRISER

Mycket fina priser från Snö & Tö, FIXY, SJ, Ski & Bike och LU-VE Sweden utlovas till de främsta i Gålörullens tävlingsklasser och utlottade priser i både tävlings- och motions-klasserna. DM-plaketter till de främsta stockholmsåkarna 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. Den har lappats och lagats en del sedan förra året.

Vid start kommer flaggvakter att hålla eventuella mötande bilar vid första backen. Efter den första delen av banan svänger det skarpt vänster vid vägkorsningen. Flaggvakter finns på plats och vägleder. Det är minimalt med trafik under lågsäsong – men var ändå uppmärksam och följ trafikregler! Mycket viktigt att vi håller på höger körbana.



## STAVSERVICE

Ingen organiserad stavservice kommer att tillhandahållas.

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 denne 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.

Efter målgång skall tävlande inte uppehålla sig i målområdet.

## RESULTAT

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

## DUSCH OMKLÄDNING OCH TOALETT

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

## SJUKVÅRD

Första förband 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.

Tävlingsledningen ser ogärna att tävlande har egna följevilar 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. Observera att så kallad FIS-truga nu är obligatoriskt vid sanktionerade tävlingar. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. Håll till höger. Åkning på vänster sida leder till varning och upprepade överträdelser leder till diskvalifikation. Allt deltagande sker på egen risk.

## KONTAKT

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