

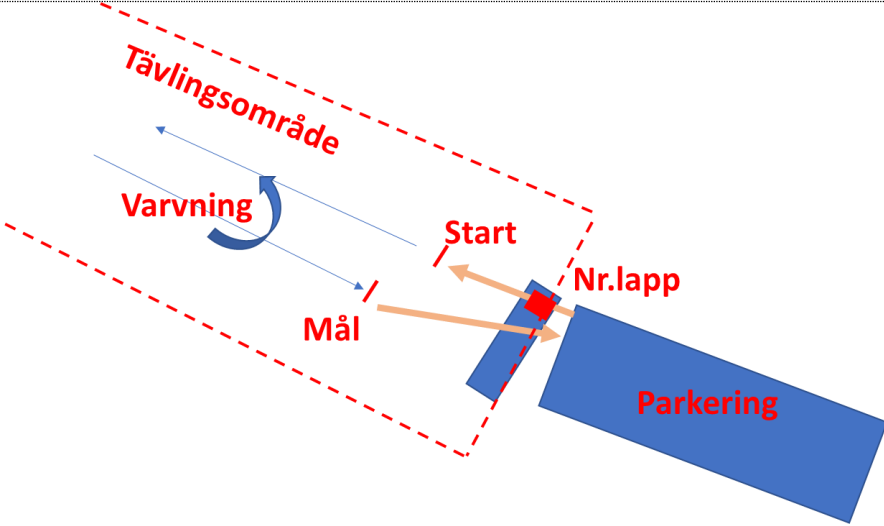
# Deltagar-PM

## DM individuellt 2021

Söndag 31 januari 2021

Bana och preparering	<p>Banan är ca 1 km av artificiell snö med inblandning av natursnö. Banan går huvudsakligen på golfbana och är flack. På flera delar av banan möter man andra tävlande i motsatt riktning. Håll till HÖGER! OBS! Vändpunkten kan vara ganska snäv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• DH 9-10 åker ETT varv</li><li>• DH 11-12 åker TVÅ varv</li><li>• DH 13-14 åker FYRA varv</li><li>• DH 15-16 åker SEX varv</li></ul> <p>Obs! Tävlände måste själv hålla ordning på hur många varv hen ska åka och vilket varv hen är inne på.</p>
Covid-info	<p>DM individuellt, arrangeras inte som en offentlig tillställning och vi genomför tävlingen enligt "Svenska skidförbundets riktlinjer och råd för tävlingar" vilket innebär:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Det kan när som helst komma nya riktlinjer från myndigheter och SSF och därför kan ny information komma med kort varsel och att det är deltagarnas ansvar att kontinuerligt uppdatera sig om vad som gäller kring tävlingen.</li><li>• Alla deltagare, ledare, funktionärer och föräldrar har ett gemensamt ansvar att följande allmänna rekommendationer från FHM<ul style="list-style-type: none"><li>○ Stanna hemma om du har minsta symtom</li><li>○ Håll avstånd till andra, minst en stavlängd åt varje håll</li><li>○ 8 personers regeln</li><li>○ Håll en god handhygien.</li><li>○ Res på ett så smittsäkert sätt som möjligt.</li></ul></li><li>• Vi uppmanar föreningar att minimera antalet medföljande på tävling, max en medföljande per åkare</li><li>• Kom så nära start startsloten som möjligt – Tävla – Åk hem!</li></ul>
Anmälningsavgift	Anmälningsavgift faktureras i efterskott.
Klasser	<p>Vid för få deltagare kan klasser slås samman. Endast åkare som är medlem i till Svenska Skidförbundet ansluten förening kan anmäla sig.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• DH 9-10 1 km OBS Ej DM klass</li><li>• DH 11-12 2 km</li><li>• DH 13-14 4 km</li><li>• DH 15-16 6 km</li></ul>

Nummerlappar	<p>Nummerlappsutdelning sker i tältet på väg in till Tävlingsområdet</p> <p>Av Covid-skäl använder vi engångsnummerlappar som fästs vid bröstet med fyra säkerhetsnålar. Nummerlappen ska ej lämnas tillbaka.</p>
Ombyte	<p>Det finns inget utrymme för ombyte eller dusch. Kom ombytt till Tävlingsområdet.</p>
Parkering	<p>Åk gärna med dem som du normalt bor med.</p> <p>Parkering sker enligt Parkeringsvaktens anvisning. Parkeringsvakterna bär funktionärsväst.</p>
Tidtagning	<p>Tidtagning sker utan chip. Därför är det viktigt att den tävlande har rätt nummerlapp och att den är synlig.</p>
Toaletter	<p>Toaletter finns vid dels vid parkeringen och dels i Klubbhuset.</p>
Tävlingsdag	<p>Tävlingsdag är söndagen 2021-01-31</p>
Tävlingsform	<p>Distriktsmästerskap för Stockholms Skidförbund, Individuell start, Fri stil. Tävlingen sker enligt Svenska Skidförbundets regler. Alla åkning sker på egen risk.</p>
Tävlingsledning tillika Jury	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tävlingsledare: Erika Skogsjö, 070-311 68 40</li> <li>• Ass Tävlingsledare Erik Björelind 070-345 48 90</li> <li>• TD Eva Nystedt 070-550 51 62</li> </ul>
Uppvärmning	<p>Ingen uppvärmning eller nedåkning får ske i Tävlingsområdet. Det finns ingen annan preparerad snöyta att värma upp på, utan i första hand kan uppvärmning ske i form av löpning.</p>
Tävlingsområde	<p>Tävlingen genomföres på Saltsjöbadens konstsnöarena vid Saltsjöbadens Golfbana.</p> <p>Parkering sker enligt anvisning från Parkeringsvakter i funktionärsvästar.</p>

	 <p><b>OBS! Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på Tävlingsområdet! Absolut förbjudet för ledare, föräldrar och andra att vara på Tävlingsområdet.</b></p>																														
Prisutdelning	Prisutdelning kommer ej ske på plats. DM-plaketter skickas till respektive klubb.																														
Startlista och Resultatlista	Startlista och resultatlista publiceras på <a href="http://www.live.skidor.com">www.live.skidor.com</a> och på SSF TA.																														
Starttidsslot	<table border="1" data-bbox="507 1160 1085 1568"> <thead> <tr> <th>Klubb</th> <th>Första start</th> <th>Sista start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Saltsjöbadens IF</td> <td>09:01</td> <td>09:02</td> </tr> <tr> <td>Nacka Värmdö SK</td> <td>09:04</td> <td>09:15</td> </tr> <tr> <td>Huddinge SK LF</td> <td>09:17</td> <td>09:19</td> </tr> <tr> <td>Sundbybergs IK</td> <td>09:21</td> <td>09:35</td> </tr> <tr> <td>Tumba-Målarhöjden OK</td> <td>09:37</td> <td>09:39</td> </tr> <tr> <td>Attunda OK</td> <td>09:41</td> <td>09:42</td> </tr> <tr> <td>IKJ Haninge</td> <td>09:44</td> <td>09:48</td> </tr> <tr> <td>Mälarö SOK</td> <td>09:50</td> <td>10:02</td> </tr> <tr> <td>Täby IS SK</td> <td>10:04</td> <td>10:35</td> </tr> </tbody> </table> <p>På grund av den befarade kylan har vi redan nu skjutit på första start med en timme. Juryn kommer att fatta beslut om eventuellt inställd tävling senast 08:00. Juryns beslut meddelas via What´sApp till respektive klubbs Lagledare.</p>	Klubb	Första start	Sista start	Saltsjöbadens IF	09:01	09:02	Nacka Värmdö SK	09:04	09:15	Huddinge SK LF	09:17	09:19	Sundbybergs IK	09:21	09:35	Tumba-Målarhöjden OK	09:37	09:39	Attunda OK	09:41	09:42	IKJ Haninge	09:44	09:48	Mälarö SOK	09:50	10:02	Täby IS SK	10:04	10:35
Klubb	Första start	Sista start																													
Saltsjöbadens IF	09:01	09:02																													
Nacka Värmdö SK	09:04	09:15																													
Huddinge SK LF	09:17	09:19																													
Sundbybergs IK	09:21	09:35																													
Tumba-Målarhöjden OK	09:37	09:39																													
Attunda OK	09:41	09:42																													
IKJ Haninge	09:44	09:48																													
Mälarö SOK	09:50	10:02																													
Täby IS SK	10:04	10:35																													
Start, Varvning och Mål	<p>Start, Varvning och Målgång sker enligt skiss ovan.</p> <p>Samtliga tävlande inom respektive klubb startar på egen vald tid inom respektive klubbs startslot oavsett klass. Lagledare ansvar för att fördela startordning och tillse att alla i klubben startar inom klubbens startslot.</p> <p>När den tävlande är klar för start, hämtar den sin engångsnummerlapp som fästs med säkerhetsnålar på bröstet, och går in på Tävlingsområdet</p>																														

	<p>och till starten där det finns ett bord, på höger sida om ett svart tält. Starten sker genom att startern ger kommande kommande: Startnummer XXX, Tre, Två, Ett, KÖR!</p> <p>Varvning sker precis framför Start och Mål. Den tävlande måste själv hålla ordning på hur många varv hen skal köra. Obs, påminn åkaren om antalet varv före inpassage till start. Startern kommer ha begränsad möjlighet att påminna om detta.</p> <p>Mål sker på motsatt sida starten. Efter målgång går den tävlande direkt ut från Tävlingsområdet. På vägen ut serveras dryck i portionsförpackning.</p>
Vägbeskrivning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kör Värmdöleden 222 österut</li> <li>• Håll höger mot Saltsjöbaden, fortsätt 6,6 km</li> <li>• Sväng Höger in på Solsidevägen vid macken, kör 330 m</li> <li>• Fortsätt in på Ljuskärrsvägen</li> <li>• Strax efter en skarp högersväng, tag vänster in i Kvarntorpstunneln, du åker under husen</li> <li>• Sväng höger på Kvarntorpsvägen och du är framme vid parkeringen</li> </ul>
Vätska	Vätska i form av portionsförpackning finns efter målgång. Ingen annan servering finns.
Ändring av detta PM	Informationen i detta PM kan ändras med kort varsel, var därför uppmärksam på förändringar och läs detta PM nära inpå loppet.
Överdragskläder	Överdragskläder hanteras av respektive tävlande.