

## START PM

### GÅLÖRULLEN / DM Stockholm 7/10 2018

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

Sista deltävlingen [Snö & Tös Rullskidtour 2018](#)

Banlängd/stil/hjul: 36.5 km (5 varv) för alla klasser; tävlingen genomförs i klassisk stil och på hjul med motstånd 2 eller PU2.

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

Klasser DM Stockholm: D21, H21, D50, H50

Avgift: 300 SEK för både tävlingsklasser och motion

Efteranmälan eller namn-/klassbyte (+100 kr): Sker på plats och senast en timme före start. Betalning med Swish 123 188 1200 eller kontanter.

För ännu mer detaljerad information se inbjudan: <http://www.stockholmsrullskidklubb.se/galorullen-2018/>

### SEEDADE ÅKARE

10 främsta i Sammandraget i Snö & Tös Rullskidtour

Baserat på rankingpoäng på [www.skidresultat.se](http://www.skidresultat.se)

#### LED 1

Deltagare i Tävlingsklasser med startnummer 1 -25

Nr 1-10 har startnummer efter placering i Snö&Tös Rullskidtour.

Nr 11-25 har också seedning till Led 1

#### LED 2

Övriga deltagare i Tävlingsklasserna med startnummer 26-100

#### LED 3

Deltagare i Motionsklasser med startnummer 700-799

### DISTRIKTMÄSTERSKAP DM

Gålörullen gäller även som Distriktmästerskap för Stockholms Skidförbund.

### SNÖ & TÖ RULLSKIDTOUR

Gålörullen är sista deltävlingen i Snö & Tös rullskidtour.

### BONUSSEKUNDER

Till Tour-sammandraget delas bonussekunder ut enligt följande:

- Placering 1) 15 s
- Placering 2) 10 s
- Placering 3) 5 s

Vid följande tillfällen:

- 1) På krönet efter långa backen ca 1 km efter start
- 2) Vid varvning efter tredje varvet
- 3) Vid målgång

(Bonussekunderna gäller inte för Gålörullen eller DM utan bara för toursammandraget)

### NUMMERLAPPAR

Nummerlappar och tidtagningschip hämtas ut vid START – Gålö Havsbad, mellan kl. 09.00-11:15 söndag 7 oktober, d.v.s. senast en timme före start. Kom i god tid!

### LÅNESKIDOR

Vi har beslutat att inte tillhandahålla 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 kommer att kontrolleras bland seedade åkare.

## BANAN

Rundbana i vacker skärgårdsmiljö där ett varv mäter ca 7,3 km. Tävlingsklass och motionsklass kör 5 varv. Banan kan betecknas som lättkuperad 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.

Det är minimalt med trafik under lågsäsong – men var ändå uppmärksam och följ trafikregler!



## VÄTSKA OCH SERVERING

Snö & Tö sponsrar med sportdryck från Enervit. 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

De preliminära resultaten publiceras på Stockholms Rullskidklubbs hemsida efter genomförd tävling.

Resultatlistor sätts upp vid tävlingsarenan.

De officiella resultaten publiceras på hemsidan senast två dagar efter tävlingen.

## DUSCH OMKLÄDNING OCH TOALETT

Finns vid startområdet Gålö Havsbads Camping.

## PRISER

Priser från Snö & Tö till de främsta i Gälörullens tävlingsklasser och utlottade priser i både tävlings- och motionsklasserna.

Snö & Tö sponsrar dessutom med priser i samtliga tävlingsklasser HD21, HD30, HD40, HD50 & HD60 för det sammanlagda tour-resultatet.

DM-plaketter till de främsta Stockholmsåkarna i Gälörullens tävlingsklasser HD21 och HD50.

## SJUKVÅRD

Sjukvårdare 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. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. Håll till höger. Allt deltagande sker på egen risk.

## KONTAKT

Tävlingsledare: Göran Hammarson, 070 830 56 23, Ynge Gustavsson 070-3991874