



INBJUDAN OCH TÄVLINGSINFORMATION TILL ÖSTERSUND SKI MARATHON

Söndag 20 januari 2019

Östersunds SK och Trångsvikens Bygg AB välkomnar dig till Östersund Ski Marathon som är ett motionslopp för alla. Loppet har distanser för hela familjen och genomförs på Östersunds skidstadion den 20 jan 2019.

Motionsloppet är för alla, från 8 år och uppåt, i klassisk stil och sker med masstart.

Distans att välja på är 5 km, 10 km, 19 km och 42 km. De längre distanserna, 42/19 km är seedningsgrundande för Vasaloppet och Tjejvasan.



Östersund Ski Marathon 42 km ingår i Jemtland Ski Tour som är den lokala långloppstouren för motionärer och elit, se information längre ned.

Första start 42 km kl. 9.30. Övriga starttider publiceras närmare tävlingsdagen.

Klass	Distans	Anmärkning
D/H 21	42 km	Ingår i Jemtland Ski Tour
D/H 35	42 km	Ingår i Jemtland Ski Tour
D/H 50	42 km	Ingår i Jemtland Ski Tour
D/H 60	42 km	Ingår i Jemtland Ski Tour
D/H Motion	19 km	Från 17 år och uppåt
D/H Motion	10 km	Från 8 år och uppåt
D/H Motion	5 km	Från 8 år och uppåt
D/H Para	5 km	

BANORNA

Start och mål på skidstadion. Ut- och ingång till stadion sker i slutet av stadion.

- 5 km - följer "hundspåret" ut och rundar Rannåstjärn och tillbaka till stadion.
- 10 km - samma som 5 km fast två varv
- 19 km – samma som 5 och 10 km men efter Rannåstjärn fortsätter bort och åker över skidbron upp till skidområdet vid Torråsen och sen via "Jönssonslingorna", över den andra bron och Rannåstjärn södra del, samma som 5/10 km och tillbaka till stadion.
- 42 km – mastervarv på 3 km sedan samma sträckning som 19 km men banan åks två varv med varvning och målgång på stadion intill sekretariatet.

Viss reservation finns kring bansträckningen, beroende på hur snöläget utvecklas. Bankartorna läggs ut på hemsidan i mitten av januari.

ANMÄLAN OCH ANMÄLNINGSavgIFTER FÖR ÖSTERSUND SKI MARATHON

Anmälan gör du via Tävlingskalendern på IdrottOnline. Betalning sker i samtidigt med anmälan genom Tävlingskalenderns betalningssystem. Sista dag för ordinarie anmälan är fredagen den 18 januari kl 24.00.

Anmälningsavgiften är 400 kr (42 km & 19 km) och 200 kr (10 km & 5 km).

Du som är **medlem i en förening** så anmäl dig i [Tävlingskalendern](#) via din förening.

Om du **inte är medlem i någon förening** så använd följande länk för anmälan. [ANMÄLAN](#)
Glöm inte att ange Vasa-ID om du ska seeda dig till Vasaloppet eller Tjejvasan.

Vill du anmäla fler än 5 st åkare som inte är medlem i någon förening och faktureras för anmälningsavgiften så ta kontakt med tävlingssekreteraren för att få en anmälningsfil skickad till dig.

Efteranmälan görs tävlingsdagen till tävlingssekreterariatet senast en halvtimme innan start i respektive klass. Utöver startavgiften tillkommer 100 kr för efteranmälan. Strykning återbetalas inte men namnbyte (sälj din plats till annan) kan göras på tävlingssekreterariatet mot en kostnad av 50 kr. Vid inställd tävling återbetalas 50 procent av anmälningsavgiften. Alternativt utgör anmälningsavgiften som betalning för om loppet flyttas fram till annat datum.

Betalning vid efteranmälan eller namnbyte sker genom Swish eller betalkort.

PRISER & PRISUTDELNING

Prispengar tilldelas till de tre första i långloppet 42 km D/H 21 och 19 km D/H Motion.

42 km - Prispengar till de tre första i D/H21 sponsras av Trångsvikens Bygg AB
1:a – 6 000 kr, 2:a – 4 000 kr och 3:a – 2 000 kr.



19 km - Prispengar till de tre första i D/H Motion
1:a – 3 000 kr, 2:a – 2 000 kr och 3:a – 1 000 kr.

Prisutdelning sker i anslutning till tävlingens slut på Östersunds skidstadion.

Utlottning av ett stort antal nyttopriser anslås ute på resultattavla. Priserna hämtas i serveringen efter loppet.

PRAKTISK INFORMATION

Omklädningsrum: och duschar finns i nya Mediahusets bottenvåning. Öppnas 08:00 på söndag morgon.

Vallabod: En allmänhetens vallabod finns att tillgå utanför nya Mediahuset med tre arbetsplatser med vallaprofil.

Parkering: För all parkering av bilar hänvisas deltagarna till parkeringen bakom läktaren, sågplanen eller planen vid Jämtkraft Arena.

Servering: finns på nedre våningen i sekretariatsbyggnaden och hålls öppen före, under och efter tävlingen.

RESULTATLISTA

Startlistor och resultatlistor anslås på anslagstavlan i sekretariatsbyggnaden. Resultatlista för seedning skickas också till Vasaloppet.

SJUKVÅRD & SERVICE

Eventsjukvård Jämtland med sköterskor kommer att finnas på plats under tävlingen för att kunna bistå med akut hjälp om något olycksfall inträffar. Längs banan finns bemannande dryckeskontroller samt en vid målgång på stadion. Dessutom finns funktionärer ute i spåret. Kilometerskyltar anger hur långt det är kvar till målgång.

TÄVLINGSREGLER

Svenska skidförbundets tävlingsregler gäller. Tävlade som inte tillhör någon klubb eller förening med försäkring åker på egen risk.

Tävlande måste omedelbart meddela tävlingsfunktionärer om vederbörande brutit tävlingen och lämna in sin nummerlapp.

Köldgräns är -20°C för vuxen (21 år och uppåt), -17°C för juniorer och -14°C för yngre. Vid temperatur lägre än angivna gränsvärden på tävlingsdagens morgon meddelas den tävlande minst 2 timmar innan start om framflyttad starttid alternativt inställande av tävling och ett nytt tävlingsdatum via hemsidan <http://www.oskskidor.com/tavling/ostersund-ski-marathon-20-jan-2019>

Speciellt för de långa distanserna

Stavlängder: FIS har infört nya regler kring stavarnas längd. Stavarna får inte vara längre än 83 % av åkaren längd, mätt upp till handremmens infästning. Vi vill att alla åkare respekterar regeln. Ingen kontrollstation kommer att sättas upp. Däremot kommer vi att begära mätning av stavarna och åkare om vi misstänker att någon har åkt med för långa stavar.

Teknikkontroll: De är enligt regelverket förbjudet att skateåka. Tävlingen går i klassisk stil och ska respekteras. Arrangören kommer att ha personal ute längs banan som vid uppenbart regelbrott filmar åkare som sen granskas av Jury. Brottet kan leda till diskvalifikation i loppet.

Nedskräpning: Vi uppmanar alla tävlande att inte slänga medhavda gel- och barsförpackningar längs spåren. Behöver man göra sig av med förpackningarna så ska de droppas vid vätskekontrollerna.

TÄVLINGSORGANISATION

Tävlingsledare: Tommie Jirhed, 070-372 52 68, tommie.jirhed@jamtland.nu
Tävlingssekreterare: Christina Persson, 070-254 72 22, krickis66@gmail.com

Välkomna att anmäla er till

Östersund Ski Marathon!

Tävlingsledningen



JEMTLAND SKI TOUR

Sju långlopp i regionen samarbetar i en lokal långloppstour för motionärer och elit.

- Föllingeloppet (Föllinge) 13 jan <https://idrottonline.se/FollingeIK/follingeloppet>
- Östersund Ski Marathon (Östersund) 20 jan www.oskskidor.com
- Tåsjödalen Classic Ski (Kyrktåsjö) 27 jan www.tasjoif.se
- Åsarna Ski Marathon (Åsarna) 9 feb www.icaloppet.com
- Haldo Hansson (Trångsviken/Alsen) 17 feb www.haldos.se
- Flyktingloppet (Nordli/Gäddede). 24 mars www.flyktingloppet.com
- Årefjällsloppet (Åre) 6 april www.arefjallsloppet.se

Poängsystem

Motionärer och elitåkare som deltar i respektive lopp deltar också automatiskt i Jemtland Ski Tour utan extra kostnader. Genom att åka loppet och få en placering bland de 30 första erhåller man poäng. 50, 46, 43, 40, 37, 34, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 och 1 poäng).

Poängen från alla lopp slås samman i en total sammanställning och prisutdelning sker i samband med sista tävlingen.

Klassindelning

D/H21 (elit), D/H35 Motion, D/H50 Motion och D/H60 Motion.

Priser och prisutdelning

Penningpriser till de tre första i D21 och H21.

I övriga klasser får vinnarna i respektive dam- och herrklass ett presentkort som ger dem fri start till loppet i touren nästföljande år.

Vidare utlottas nyttopriser bland alla som deltagit i minst tre lopp.