



Söndag 26 januari 2020

Tävlingen räknas som seedningsgrundande till Vasaloppet

Start	Gemensam start, kl.11.00 i Rödåsel	Stil/bana	Klassisk stil, 42 km, varvlopp 3x13 km + 3km spurt varv, H/D motion 16 km.
Klasser	42 km damer 19-20, 21, 35, 40, 45, osv. 42 km herrar 19-20, 21, 35, 40, 45, osv. 16 km motion	Vätska	Vatten och sportdryck.
Ålder	Lägsta ålder för tävlingsklass 42km är H/D 17/18 år.	Efteranmälan	Tävlingsdagen kl.08.00 - 10.00, startavgift +100kr, betala gärna med swish.
Priser	Medaljer till alla som fullföljer! Priser till de bästa i loppet samt lottade priser bland alla deltagare.	Regler	Internationella Skidförbundets tävlingsregler gäller. Deltagandet sker på egen risk!
Anm. avgift	350:- för 42 km. 200:- Motion 16 km. Insätts på BG: 603-1421 eller Swish 123 040 17 37 Vid inställd tävling återbetalas 50 % av avgiften.	Omklädning	Rödåsel sporthall. Toaletter finns i sporthallen och toavagnar kommer finnas vid start. Parkering hänvisas till Q-stars parkering.
Temperatur	Enligt internationella tävlingsregler. Se hemsidan www.ifkumea.com/skidor för mer info.	Upplysningar	IFK Umeå, 090 - 77 37 08 Anna Isaksson 070-689 07 62
Anmälan	Via Idrott Online, eller via formulär på vår hemsida. Sista anmälningsdag 23/1		
Tävlingsexp	Nummerlappar vid startplatsen från kl. 09.00		



**TEAM
SPORTIA®**