

**PM: Intersport Cup och FIS-tävling
Idretävlingarna 6 december 2009**



Tävlingsplats: Start och mål vid stadion Idre Fjäll.

Nummerlappar: Från kl. 7.00 tävlingsexpeditionen stadion Idre Fjäll, avhämtas klubbvis.
Obs! Ej återlämnad nummerlapp debiteras klubben med 500:-.

Första start: Kl. 09.00.

10 km (4x2,5 km) 15 km (6x2,5 km)

D 21 kl. 09:00	H 21 kl. 10:01
D 19-20 kl. 09:23	H 19-20 kl. 11:01
D 17-18 kl. 09:43	H 17-18 kl. 11:27

Obs! Startmellanrum 30 sekunder. Individuell start.

600 m	1.4 km	2 km	4 km (2x2 km)
H 8 kl. 13:00	H 10 kl. 13:06	H 13 kl. 13:15	H 16 kl. 13:33
D 8 kl. 13:03	D 10 kl. 13:08	D 13 kl. 13:18	D 16 kl. 13:38
	H 9 kl. 13:10	H 12 kl. 13:22	H 15 kl. 13:41
	D 9 kl. 13:12	D 12 kl. 13:25	D 16 kl. 13:45
		H 11 kl. 13:28	H 14 kl. 13:48
		D 11 kl. 13:30	D 14 kl. 13:53

Obs! Startmellanrum 30 sekunder. Parstart.

Åkstil: Fri teknik

Dryck: Vid målgång.

Dusch: Sporthallen, Idre Fjäll, ingång på nedsidan.

Lagledarmöte: Lördag 5.12 2009 kl. 19.00 Nipsalen, Vårdshuset Idre Fjäll.

Banskiss / Anslagstavlan, portalen Idre Fjäll. <http://www.sarnask.com>

Banprofil / Anslagstavlan, portalen Idre Fjäll. <http://www.sarnask.com>

Temp.service:

Prisutdelning: Intersport Cup D 21 plac. 1-10 och H 21 plac. 1-15 enligt regler Intersport Cup och HD 17-20 priser till 1/3 av antalet anmälda söndag 6.12 kl.15.00 Nipsalen, Vårdshuset Idre Fjäll.

HD 8-16 priser till alla söndag 6.12 kl. 16.00 Nipsalen, Vårdshuset Idre Fjäll.

Servering: Vårdshuset Idre Fjäll.

Toaletter: Stadion Idre Fjäll.

Tävlingsorganisation:

Tävlingsledare: Sven Larsson.

Teknisk delegat: Lars-Erik Rosenqvist

Datatidtagning: Peter Bodemyr.
Forsberg.

Stadionchef: Bengt Martinsson.

Parkeringschef: Thomas Lagerlöf

Spårvaktschef: Jan-Erik Bagg.

Banchef: Sven Larsson

Ass. Teknisk delegat: Annika Dahlman

Speaker: Jonas Andersson, Per

Tävlingsexpedition: Berith Bodemyr.

Prischef: Sven Franzén.

Vallabodschef: Göran Arnesson.

Tävlingsjury: Sven Larsson, Lars-Erik Rosenqvist och Annika Dahlman.

Sjukvård: Sjuksköterska Margareta Björneby-Östensson finns på stadion Idre Fjäll och Räddningstjänsten Idre Fjäll och jourhavande läkare Idre Fjäll har beredskap under dagen.

Doping: Om tävlande använder medicin ska detta meddelas sjuksköterskan Margareta Björneby-Östensson före start.

Tävlingsregler: Internationella Skidförbundets tävlingsregler och Svenska Skidförbundets tävlingsregler.

Välkomna!

Arr: Idre SK och Särna SK.