

**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 nersidan.

**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.**