



# PM Zontävling Skicross

Högländszonen och Pölder Cup

Tisdag 20 februari 2024 i Lövhult, Nässjö

## NUMMERLAPPAR

Hämtas klubbvis från kl. 17.30 i Motionsgården.  
Nummerväst som inte återlämnas debiteras med 400 kronor.

## DELTAGARE OCH RESULTAT

Startlista och resultat anslås digitalt i tävlingsprogrammet i Idrottonline.

## EFTERANMÄLAN

Efteranmälan senast måndagen den 19 februari kl. 20.00.  
Efteranmälan endast via sms till nummer 072-556 70 62.

## LAGLEDARMÖTE

Lagledarmöte sker klockan 18.00 utanför speakertornet.

## BANAN

Banlängderna i detta PM är ungefärliga.  
**Åk banan innan start.** Funktionärer finns på plats från kl. 17.45 för att visa vad som ska göras vid de olika skicrosshindren. Ingen banvisning i år.

## TÄVLINGSKLASSER

Mix 0-8 år (ingen tidtagning)	1,0 km	1 varv
T/K 9-10	1,5 km	1 varv
T/K 11-12	1,5 km	1 varv
T/K 13-14	3,0 km	2 varv
T/K 15-16	4,5 km	3 varv
Öppen 1	1,5 km	1 varv
Öppen 2	4,5 km	3 varv

## START

Första start är klockan 18.30. **OBS! Äldsta klasserna startar först.**  
Intervallstart med 30 sekunder mellanrum.

## ÅKSÄTT

Fristil.

## SKICROSSHINDER

Skicrosshinder kommer att finnas vid skidskyttevallen (slalom, åka runt ett däck, backport) samt på väg ner till stadion (åka genom tunnel). Det kommer att finnas 1-3 likadana hinder vid varje station. Man åker genom ett utav dem.

Felaktigt genomfört eller missat skicrosshinder får göras om.

Om det ändå inte genomförs rätt blir det en minuts tillägg på sluttiden.

Funktionärer kommer att finnas utmed banan.

## UPPVÄRMNING

Är OK fram till kl. 18:20 på tävlingsbanan. Visa hänsyn och hör upp på funktionärer.

## OMKLÄDNING OCH TOALETTER

Omklädningsrum, dusch och bastu samt toaletter finns i Motionsgården cirka 50 meter från start.

## VALLASERVICE

Ingen vallaservice.

## SERVERING

Korv, kaffe, dricka mm.

## PRISUTDELNING

Medalj till alla deltagare i mixklassen. I övrigt inga priser i denna enskilda tävling.

Gemensam prisutdelning för Högländszonen efter att alla kommit i mål.

## **TÄVLINGSREGLER**

SSF:s reglemente gäller. Tävlande, ledare och åskådare deltar i och följer tävlingarna på egen risk.