



Karlskrona SOK inbjuder till

## Holmsjörullen 2023 med DM/JDM/UDM Blekinge



**Lördagen den 11 november**

### DM-klass/distans:

H 21, 40, 50, 60		30 km klassiskt	
D 21, 40, 50		30 km klassiskt	
H70, D 60		20 km klassiskt	
H17-20	10 km klassiskt	D17-20	10 km klassiskt
Killar 15-16	6 km fristil	Tjejer 15-16	6 km fristil
Killar 13-14	3 km fristil	Tjejer 13-14	3 km fristil
Killar 11-12	3 km fristil	Tjejer 11-12	3 km fristil

---

Motionsklass:	10 km klassiskt		
	30 km klassiskt		
Tjejer 0-8	1 km ingen tidtagning	Killar 0-8	1 km ingen tidtagning
Mix 9-10	2 km		ingen tidtagning

Sammanslagning: Sammanslagning av klasser kan komma att ske i syfte att uppnå DM-status. Meddelas genom PM och startlistor.

Banor: Varvbanor 3,3 km och 10 km. Lågtrafikerad landsväg och GC-väg varav 95% asfalterat 2020-2022. Måttlig kupering. En längre nedförsbacke efter ca 7 km på långa banan.

Samling: Allhallen i Holmsjö. Väg 28, 27 km S Emmaboda, 26 km N Karlskrona.

Anmälan: SSF TA senast onsdag 8 november. Undantagsfall via mejl till [skidor@karlskronasok.se](mailto:skidor@karlskronasok.se). I och med anmälan godkänns att åkarens namn publiceras i media och på internet.

Anmälningsavg: Upp till H/D 20, 100 kr. Övriga 250 kr. Kan faktureras din klubb, mejla i så fall faktureringsadress till [skidor@karlskronasok.se](mailto:skidor@karlskronasok.se). Annars gäller betalning omgående, senast vid uthämtning av nummerlapp. Inga kontanter. Ange Holmsjörull och namn vid enskild betalning till Bankgiro 5095-8164 eller Swish 1234891008.

Efteranmälan: Fram till kl 11 tävlingsdagen. 100 kr förhöjd avgift. Endast Swish.

Regler/Åksätt: SSF tävlingsregler. Träningshjul, tvåor (eller trögare), klassisk stil för junior- och seniorklasser samt motion. Ungdomar åker fristil. De yngsta valfri stil, klassiskt eller skejt. Tillåts både vuxenrullskidor med standardhjul märkta med siffran 2 (max 100mm) och juniorrullskidor med dess originalhjul (80mm). Hjälms och glasögon är obligatoriskt. Stavar ska ha FIS-godkända rullholkar. Åkning sker på allmän väg, håll till höger. Trafikregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

Start: Gemensam start ungdom kl 11:20. Gemensam start övriga kl 12:00. Placering i startled efter åkförmåga. Tävlingsgenomgång vid startplatsen kl 11:10 och 11:50.

Nummerlappar: Nummervästar tilldelas på tävlingsplatsen. Ej återlämnad väst debiteras med 100 kr.

Ombyte/dusch: Toalett, ombyte och dusch tillgänglig i Allhallen i Holmsjö.

Upplysningar: Robert Hedman, 0705-16 97 57, [skidor@karlskronasok.se](mailto:skidor@karlskronasok.se) [www.karlskronasok.se](http://www.karlskronasok.se)

Skicross: Vid arenan finns ytor lämpliga för små och stora barns teknik-lek på rullskidor.

**VARMT VÄLKOMNA!**