



Karlskrona SOK inbjuder till

## Holmsjörullen 2024 med DM/JDM/UDM Blekinge



**Söndagen den 22 september**

### DM-klass/distans:

|                  |                 |                 |                 |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| H 21, 40, 50, 60 |                 | 30 km klassiskt |                 |
| D21, 40, 50      |                 | 30 km klassiskt |                 |
| H70, D60         |                 | 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 |                       |                  |
|               | Mix 0-8         | 1 km ingen tidtagning |                  |
|               | Killar 9-10     | 2 km                  | Tjejer 9-10 2 km |

---

**Sammanlagning:** Sammanlagning 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 18 september. Undantag via mejl till [skidor@karlskronasok.se](mailto:skidor@karlskronasok.se). 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) i enlighet med Svenska skidförbundets [lista för 2024](#), klassisk stil för junior- och seniorklasser samt motion. Ungdomar åker fristil. De yngsta valfri stil. 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 och lek:** Vid arenan finns ytor lämpliga för små och stora barns teknik-lek på rullskidor. Fullstor idrottshall öppen för barn och ungdomar för fria aktiviteter och kontaktskapande.

**VARMT VÄLKOMNA**