



# INBJUDAN

Harsa Ski Marathon 28 januari 2023

Seedningsgrundande för Vasaloppet och Tjejvasan



## Klasser:

H17-20	21,5 km	
D17-20	21,5 km	
H21-	42 km	Huvudklass herrar (Seedningsgrundande Vasaloppet)
D21-	42 km	Huvudklass damer (Seedningsgrundande Tjejvasan och Vasaloppet)
Herrar motion	21,5 km	
Damer motion	21,5 km	(Seedningsgrundande Tjejvasan)

**Teknik:** Klassisk

**Start:** Gemensam start kl. 10:30 på Harsasjön utanför den vackert belägna Harsagården.

**Bansträckning:** Banan kommer att gå som en åtta, där första delen är motsols på första delen på Lätta 7,5:an och sedan Tomtarundan och passerar målområdet efter cirka 7 km. Därefter åker man medsols lätta milen och myrslingan. Hela varvet är cirka 21 km. Samma sträckning körs en gång till för 43 km-klasserna. Därutöver tillkommer en startslinga första varvet på cirka 600 meter,

**Vätska:** Kommer att serveras vid 7, 14, 22, 29 och 35 km, samt vid målgång. Skräp får endast slängas i anslutning till vätskekontrollerna.

**Överdrag:** Kan lämnas i vagn vid startplatsen och kommer att forslas upp till målområdet.

**Anmälan:** Senast 22 januari via IdrottOnline på er egen klubb eller via länken: <https://ta.skidor.com/Register.aspx?EventID=13922&orgid=1926> och fyll då i "Är svensk motionär...". Åker du för en klubb kan du då fylla i den under c/o adress. Enligt Svenska Skidförbundets tävlingsregler måste varje deltagare som åker i en tävlingsklass vara klubbansluten (gäller alltså inte motionsklasserna).

**Efteranm:** Senast den 25 januari. Efteranmälan på plats på Harsagården görs senast klockan 09:30. Betalning kan göras med kort eller swish.

**Avgifter:** Juniorer: 400:- (efteranmälan 600:-)  
Övriga: 650:- (Efteranmälan 900:-)  
Anmälningsavgift betalas i samband med anmälan via Dips betaltjänst.  
**Nummerlapp delas bara ut om anmälningsavgiften är betald.**

**Inställd tävl:** Vid inställd tävling återbetalas 75 % av anmälningsavgiften.

**Sjukdom:** Vid sjukdom återbetalas 75 % av anmälningsavgiften mot uppvisande av läkarintyg.

**Nummerlapp:** Delas ut vid vårt kansli klockan 08:00 – 10:00.

**Mat m m:** I anmälningsavgiften ingår ingen mat, men traditionsenligt Pärgröt och fläsk finns att köpa i restaurangen

**Ombyte:** Harsagårdens omklädningsrum.

**Information:** Jan-Erik Skyttner 072-727 21 61

**Välkommen önskar**  
**Hybo AIK och Ljusdals OK**

**HARSA** ❄️  
Vinner i längden!