



LAGLEDARMÖTE FÖR FOLKSAM CUP 2023



Järpen 4-6 mars 2023

Folksam
Cup

AGENDA

Presentation av tävlingsledning, jury och SSF-representant

Tävlingsprogram

Översikt av tävlingsorten

Tidsschema för tävlingarna

Information om nummerlappar och lottnings

Väderprognos

Presentation av tävlingsbanorna

Skidtestning och uppvärmning

Banpreparering

Information från TD

Information från SSF

Information från tävlingsledningen



Folksam
Cup

PRESENTATION AV TÄVLINGSLEDNING, JURY OCH SSF-REPRESENTANT

TÄVLINGSLEDNING

- Tävlingsledare: *Ulf Richardsson*
- Vice Tävlingsledare: *Fredrik Boberg*
- Tävlingssekreterare: *Kristin Pedersen*
- Banchef: *Lars Östlund*
- Tidtagning: *Alfred Andersson*
- Speaker: *Jesper Jonsson*
 Speaker ass Pierre Bryntesson
- Chef webb: *Fredrik Boberg*

Jury

TD: *Tomas Jons*
TDA: *Jenny Limby*
Tävlingsledare: *Fredrik Boberg*

SSF:

Carina Moden Aronsson



RÖJSMOHALLEN
CENTRUM FÖR IDROTT

Folksam
Cup

TÄVLINGSPROGRAM

Måndag 6 mars

Parstafett
Lång stafett

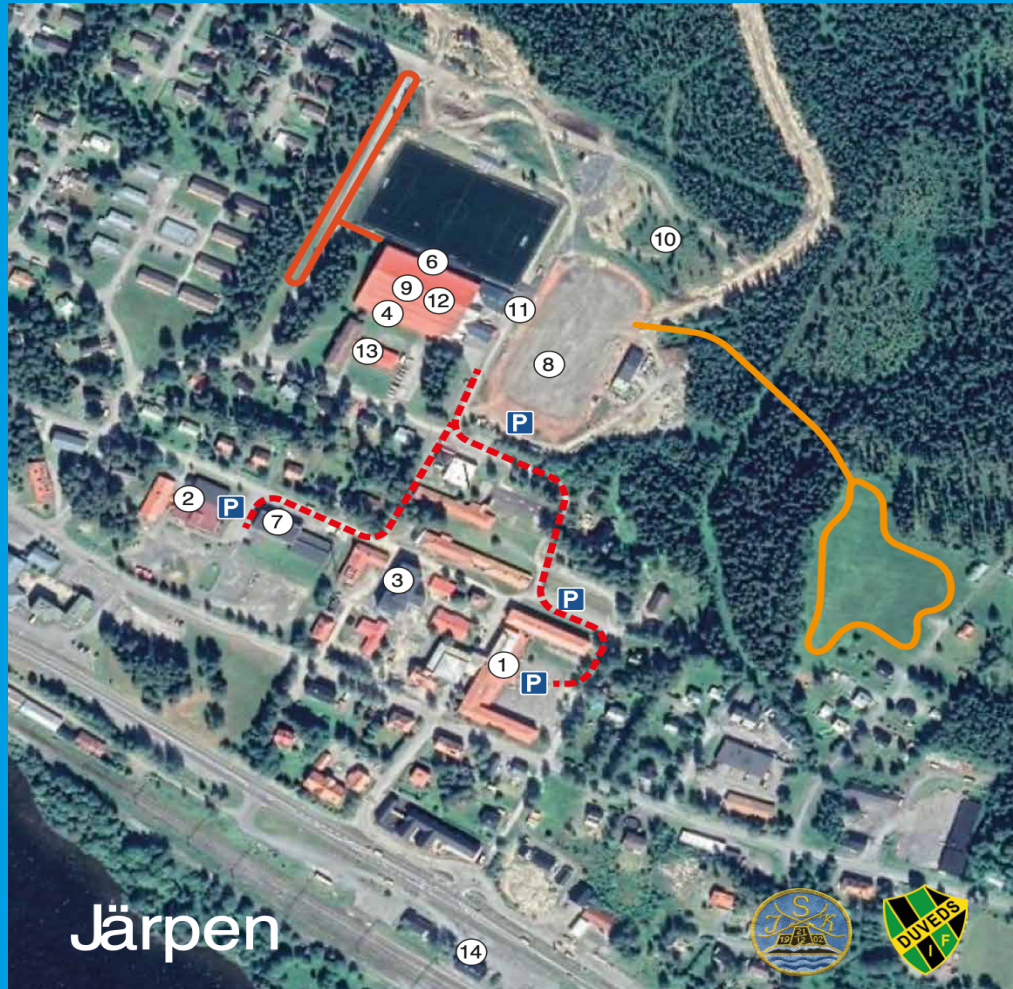
09.00
Ca 12.05



Folksam
Cup



ÖVERSIKT AV TÄVLINGSORTEN



- | | | | |
|------------|----------------|-----------------------|--------------------|
| ① Boende 1 | ⑥ Dusch | ⑪ Tävlingssekretariat | — Uppvärmningsspår |
| ② Boende 2 | ⑦ Dusch | ⑫ Kamratmiddag | — Testspår |
| ③ Boende 3 | ⑧ Skidstadion | ⑬ Elevboende skidgym | --- Gångväg |
| ④ Matsal | ⑨ Vallabod | ⑭ Järnvägsstation | [P] Parkering |
| | ⑩ Tekniksprint | | |



RÖJSMOHALLEN
CENTRUM FÖR IDROTT

Folksam
Cup



TIDSSCHEMA FÖR TÄVLINGARNA

Måndag 6 mars

Par stafett kval	09.00
C final	ca 11.00
B final	ca 11.20
A final	ca 11.40
Lång stafett	ca 12.00
Prisutdelning	ca 14.00



Folksam
Cup

INFORMATION OM NUMMERLAPPAR

Nummerlapparna hämtas vid tävlingssekretariatet

Stafetterna

Hämtas måndag kl 08.00



Folksam
Cup



VÄDERPROGNOS

smhi.se

Väder i Järpen, Åre

01		-4°	0,3	V →	4 (10)	-9°	84	1002	1 – 5
02		-4°	0,0	NV ↘	5 (14)	-11°	70	1003	>50
03		-5°	0,0	NV ↘	5 (10)	-11°	74	1003	20 – 50
04		-6°	0,0	NV ↘	5 (9)	-12°	72	1004	20 – 50
05		-7°	0,0	NV ↘	5 (10)	-13°	72	1005	>50
06		-7°	0,0	NV ↘	5 (9)	-14°	73	1006	>50
07		-8°	0,0	NV ↘	5 (9)	-14°	73	1006	20 – 50
08		-8°	0,0	NV ↘	4 (9)	-13°	70	1006	20 – 50
09		-7°	0,0	NV ↘	3 (8)	-12°	65	1006	20 – 50
10		-6°	0,0	NV ↘	5 (9)	-12°	58	1006	>50
11		-5°	0,0	NV ↘	4 (9)	-10°	57	1005	>50
12		-4°	0,0	NV ↘	4 (9)	-9°	57	1005	>50
13		-3°	0,0	NV ↘	5 (9)	-9°	57	1005	>50
14		-3°	0,0	NV ↘	5 (10)	-9°	57	1004	>50
15		-4°	0,0	NV ↘	5 (10)	-10°	61	1004	>50
16		-4°	0,0	NV ↘	4 (10)	-9°	68	1004	20 – 50
17		-5°	0,0	NV ↘	3 (8)	-9°	74	1003	20 – 50
18		-6°	0,0	NV ↘	2 (6)	-9°	81	1003	>50
19		-7°	0,0	NV ↘	2 (4)	-11°	82	1003	20 – 50
20		-8°	0,0	NV ↘	2 (4)	-11°	82	1003	>50
21		-8°	0,0	NV ↘	2 (5)	-13°	77	1003	>50
22		-9°	0,0	NV ↘	2 (5)	-13°	79	1003	>50
23		-9°	0,0	V →	2 (4)	-13°	81	1003	>50

Fråga oss



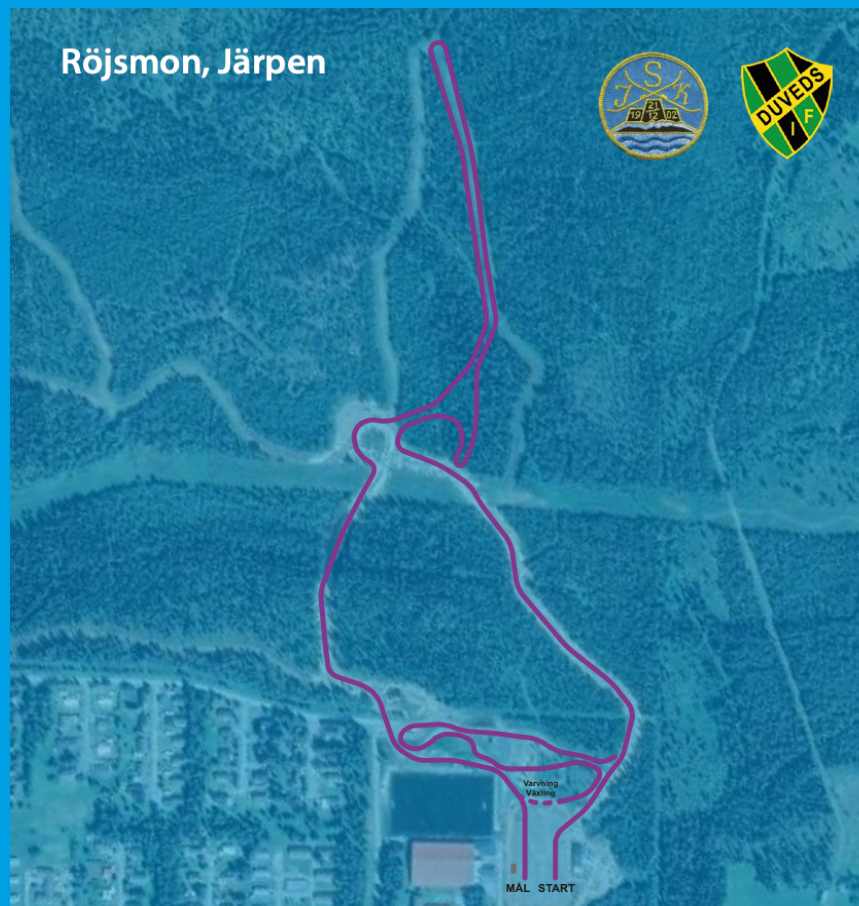
Folksam
Cup



STAFETTER

- 5st startspår
- Växlingszonen kommer att avgränsas med blå tofsar för att underlätta efter växlingen

PRESENTATION AV TÄVLINGSBANA



Parstafett

Folksam Cup

— ca 1100 m

Lång stafett

Folksam Cup

Sträcka 1 (två varv)	—	ca 5,0 km
Sträcka 2 + 3 (ett varv)	—	ca 2,8 km
Sträcka 4 (två varv)	—	ca 5,0 km



ICA
Supermarket
Järpen

Folksam
Cup

SKIDTESTNING OCH UPPVÄRMNING



- | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------|
| ① Skidstadion | ⑤ ÅreSkidgymnasium | — Testspår |
| ② Tävlingssekretariat | ⑥ Matsal | - - - Gångväg |
| ③ Vallabod | ⑦ Dusch | P Parkering |
| ④ Tekniksprintområde | ⑧ Järnvägsstation | |



RÖJSMOHALLEN
CENTRUM FÖR IDROTT

Folksam
Cup

VALLNING OCH VALLABOD

Vallaboden öppen måndag 06.00- 13.00



BANPREPARERING

Banorna inkl testområdet kommer att prepareras vid ca 22.00



Folksam
Cup

INFORMATION FRÅN TD



Bra tävlingar under bra förhållanden
Mycket bra disciplin före och under tävlingen
10 muntliga varningar i teknikzonen
6st D15; 4st H15



Växling

Fysisk kroppskontakt

Håll ihop skidor o stavar

Klassisk teknik

Två diagonalzoner

Kurvtagningszoner som idag



Folksam
Cup

INFORMATION FRÅN SSF

Jenny Limby
Carina Moden Aronsson

Barn och ungdomsansvarig SSF
Folksamansvarig SSF



RÖJSMOHALLEN
CENTRUM FÖR IDROTT

Folksam
Cup



INFORMATION FRÅN TÄVLINGSLEDNINGEN



Prisutdelning sker utomhus vid portalen Ca 14.00

Kom ihåg att lämna tillbaka Chip, nummerlappar och coachvästar innan ni åker hem

Vi vill att Ishallen/Vallaboden är tömd senast kl 13.00, hockeyträningar under kvällen

Kvarglömd utrustning. maila till sekretariat.jarpen@gmail.com
Så ser vi vad vi hittat på anläggningarna

Lycka till på sista dagens tävlingar



Folksam
Cup



**TACK FÖR ATT NI LYSSNAT.
LYCKA TILL!**

