

PM

# FUNÄSDALEN Rando/Skimo Race

## 25 januari 2025

Välkomna till Funäsdalen Rando/Skimo race som arrangeras för **tionde** gången.  
I år med möjlighet till en riktig skidhelg då Vemdalen Skimo arrangeras på fredagskvällen.

### Tävlingsområde:

Funäsdalsberget och Funäsdalens by, start nere vid sjökanten och mål vid busstationen mitt i byn.

Funäsdalen Rando/ Skimo arena bjuder på en stor variation av utmaningar i terrängen vilket ställer tydliga krav på utövaren.

**Skimo klass** innebär fem varierade varv som i år passerar 1400 höjdmeter i vertikal stigning och en total sträcka på 12,5 km. Deltagande i Skimo klassen innebär också deltagande i Sverigecupen i Skidalpinism. Funäsdalen Skimo race är femte deltävlingen av totalt elva.

**Rando klass /Motion/Ungdom** innebär fritt antal varv på randoleden under max tiden 2 ½ timme. Ett varv innebär 300 höjdmeter och en sträcka på 2 km, vändpunkten strax nedom toppstugan , se karta.

### Tävlingsbana:

Vi följer internationell märkning av tävlingsbana.

**Grön** markering **uppför**.

**Röd** markering **utför**.

**Gul** markering **skidor på säck**.

Alla skidbytesmoment sker i flaggmarkerad ruta där stavar ska läggas på marken, under själva skidbytet för att minimera skaderisk.

### Utrustning:

Vi ser gärna att ni som avser delta i **Rando/ Skimoklasserna** har en lätt utrustning med skidor med smalmidja, vilket gör att ni har de bästa förutsättningarna för att ta er igenom banan inom angiven max tid. I **motions och ungdomsklasserna** väljer ni den skidutrustning som ni kan ta er uppför och nedför berget på ett säkert sätt.

## **Obligatorisk utrustning för Skimo- och Randoklassen:**

Hjälm med skimo-alpint certifikat (märkt EN 12492 eller EN 1077-B)

Pannlampa med brinntid på minst 4h och gärna rött ljus bakåt.

Första förband

Visselpipa

Mobiltelefon

Förstärkningsplagg, extra mössa, handskar, tunn värmejacka.

*Tävlingen går under den kallaste delen av året vilket ställer krav på förstärkningsplagg. Tänk på kyleffekten!*

**Ryggsäck med diagonalt bärsystem för skidor gäller för Skimoklass.**

Ryggsäck skall ha diagonalt bärsystem som är snabbt och säkert. Delar av banan går i relativt exponerad miljö och tappar ni skidorna är risken stor att de försvinner eller skadar andra tävlande. Bärsystem där man fäster en skida på varje sida är ej tillåtet. Vi kommer inspektera detta

## **Obligatorisk utrustning för Rando/Motions/Ungdomsklass:**

Hjälm, för nedfärd, vanlig alpinhjälm eller skimo certifierad.

Första förband

Visselpipa

Mobiltelefon

Förstärkningsplagg, extra mössa, handskar, värmejacka.

Ryggsäck (ej krav på bärsystem för skidor)

*Tävlingen går under den kallaste delen av året vilket ställer krav på förstärkningsplagg. Tänk på kyleffekten!*

### **Klassindelning:**

**Skimoklass:** 12,5 km, 1400 höjdmeter

**Randoklass /Motion/Ungdom:** så många varv som möjligt på Randoleden under 2 ½ timmar.

Nummerlappar tillhandahålls ej i någon utav av klasserna.

## Starttider:

**Skimoklass** startar **kl 16:30** vid sjökanten nedanför Hotell Funäsdalen.

**Rando / Motion / Ungdomsklass** startar **kl 17.00** vid Gondolens dalstation.

## Tidtagning/ Avprickning:

Genomförs av enskild deltagare med sportklocka eller mobil. Tid meddelas till tävlingsledning via sms efter målgång, ej rapporterad tid innebär sist placerad på resultatlistan.

Avprickning av deltagare sker av funktionär efter målgång. Var god uppge namn och klass till funktionär vid målgång som då fotograferar den tävlande innan hen lämnar målområdet.

**Om ni bryter tävlingen, obligatoriskt att meddela det via SMS till tävlingsledning för att undvika eftersökspatruller. (Detta gäller också avprickning vid målgång.)**

**Kontaktperson-tävlingsledning: Daniel Björnsborn 070- 296 77 95**

## Energi under tävling:

Får ombesörjas av enskild deltagare, viktigt att inget skräp lämnas kvar.

## Sjukvård:

Funäsdalen HC, sjukvårdsupplysning 1177. Kontakta tävlingsledningen eller 112 vid behov av akutsjukvård. Vårdpersonal finns på plats som funktionärer längs banan.

**Dusch och omklädning:** *Funäsdalen Berg & Hotell*

**Toaletter:** *Funäsdalen Berg o Hotell.*

**Prisutdelning:** Matsalen *Funäsdalen Berg & Hotell* ca kl 21.

**After raceparty:** Middag ca kl 20, bokas via mail *Funäsdalen Berg & Hotell.*

### **BOENDE MED 30 % RABATT**

Gäller perioden 22-26 januari

### **FUNÄSDALEN**

Boka via länken nedan:

<https://app.mews.com/distributor/428670bd-709f-4461-8ad8-b23600b726c9>

Boka: [info@funasdalenberghotell.se](mailto:info@funasdalenberghotell.se)

" Mat i Bläck"

Ange om behov specialkost/allergier

## Anmälan:

Via mail: [funasdalenrandoandrun@outlook.com](mailto:funasdalenrandoandrun@outlook.com)

Namn

Ålder

Klass

Klubb

Mobiltelefonnummer

Medlemskap i klubb ansluten till Svenska klätterförbundet krävs för Skimoklass, med medlemskapet ingår olycksfallsförsäkring under tävlingen, vilket även rekommenderas för övriga deltagare för gott försäkringsskydd.

Alla deltagare är försäkrade via Folksam's "Olycksfallsförsäkring under begränsad tid" för begränsningar och ersättningsnivåer se [Idrottsförsäkring - Din försäkring inom idrott - Folksam](#)

**Anmälningavgift:** Insamling, Event of Hope Barncancerfonden.



<https://www.barncancerfonden.se/event/event-of-hope/delta/harjedalen-skimo-weekend/>

## NEDSKRÄPNING?

Vi är gäster i naturen och lämnar endast våra skitracks och carvingspår efter oss. Alla förpackningar-skräp tas med av den aktive.

## SPONSORER:

Funäsdalenrandoandrun jobbar för att bredda skidalpinism samt löpning i vår fjällterräng. Vi vill tacka våra sponsorer som hjälper oss arrangera detta lopp.

**Kårvatn fjellutstyr** i Norge. Experter i topptursutrustning/skimo/rando. Importör av SkiTrab i Skandinavien. Även arrangör av skyrun och skimotävling .

**Accidens** i Sundsvall. Vår säkra reklambyrå samt även reklambyrå, tryckare åt fjällmaran bland annat.

**Petzl.** Klättring och friluftsutrustning. Besök [www.petzl.com](http://www.petzl.com) för mer information om pannlampor, hjälmar, stegjärn och annan säkerhetsutrustning för avancerade friluftaktiviteter.

**Roswi.** Se sortimentet av Scarpa-pjäxor de bästa pjäxorna.

# Banbeskrivningar

## Rando/Motion och Ungdomsklass.

Startar vid gondolens dalstation, följer Randoleden upp till strax nedom toppstugan, hudar av och åker Tuffingen ned till dalstationen. Ett varv genomfört! När ni gjort antal varv ni vill eller hinner under 2½ timmar gå till mål vid skolan och meddela att ni klara till funktionär. Endast fullständigt genomförda varv inom tidsgränsen räknas.



## Skimoklass ca 12.5 km och 1400 hm

**Varv 1** Start nedanför Funäsdalens hotell vid sjökanten kl16:30, skidor på säck, gemensam promenad ca 0,6 km, när alla tävlande passerat Rörosvägen (84:an) fri fart till gondolen. Skidor på pjäxor vid gondolen, följ pisten till Lundinsmotet, vidare mot Pinneshuset, hudar av, skidåkning i pisten via Tuffingen och serpentinerna (lätt nedfart) till gondolen.

**Varv 2** Hudar på, följ rando-leden upp, till Langsten, skidor på säck upp till elden. Skidor på pjäxor vid elden-vindskyddet, fortsatt randoleden upp till toppen av Funäsdalsberget. Hudar av, skidåkning i pisten via Tuffingen till gondolen.

**Varv 3** Hudar på vid gondolen, följ randoleden upp till Langsten, behåll skidorna på pjäxorna, rakt fram vid Djurbacksgranen ut mot gondolstolpe 5, där skidor på säck, bootar, följ vajern, upp mot Toppstugan (Ej via ferrata), skidor på pjäxor, till toppen av Funäsdalsberget. Hudar av, skidåkning ner i pisten till Gondolen.

**Varv 4** Hudar på, följ randoleden, vid Langsten skidor på säck till elden. Skidor på pjäxor följer liftgatan mot Pinneshuset, hudar av, pisten till Gondolen,

**Varv 5** Skidor på säck, löpning genom skolområdet och sen skolbacken upp till Bergsgatan 8, därefter skidor på pjäxor och pisten ned till Gondolen där skidor på säck och avslutande löpning upp till ingången till biblioteket där **MÅLET** är.

