



VÄRNAMORULLEN

6 SEPTEMBER

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Välkommen till 9:e upplagan av Värnamorullen lördagen den 6 september 2025

Klasser:	K/T 9-10	3 km	Fristil	K/T Start 10.00	
	K/T 11-12	10 km	Klassisk	K Start 10.41	T Start 10.44
	K/T 13-14	10 km	Klassisk	K Start 10.36	T Start 10.39
	K/T 15-16	10 km	Klassisk	K Start 10.30	T Start 10.33
	H Tävling	40 km	Klassisk	H Start 12.30	
	(H 17-20, H 21, H 35-55 är SM-klass)				
	D Tävling & Motion	40 km	Klassisk	D Start 12.33	
	(D 17-20, D 21, D 35-55 är SM-klass)				
	H Motion Vasa	40 km	Klassisk	H Start 12.40	
	(H 60-65 är SM-klass)				
	H/D Motion	20 km	Klassisk	H/D Start 12.41	
	(H/D 70- är SM-klass)				
	H/D Motion	10 km	Klassisk	H/D Start 12.41	

Alla killar och tjejer (K/T) ingår i Götalandstouren [GötalandsTouren 2025 - Borås GIF](#)

Killar och tjejer 15-16 år och uppåt deltar i SM-avslutning på rullskidor.

K/T 9-10 & 11-12: Får ha medåkande vuxen på rullskidor eller cykel under loppet

H/D Motion: Max åktid 3 timmar, reptid 15:00 för sista varvning

SM-deltagande: Gäller för K/T 15-16, Junior, Senior och Masters (enligt info i klasserna ovan).

För att kunna bli svensk mästare så krävs det att du tävlar för en svensk klubb.

Vasaloppseedning

Det görs två seedningstabeller en för Tävling och en för Motion 40 km.

Tävling: Seedning medges till högst led 1. Motion: Seedning medges till högst led 3.

Speaker

Vi har speaker på plats under hela dagen i Eventområdet samt i bilen som följer täten.

Vägbeskrivning och parkering – se kartor i slutet på PM, sid 5-6

Vi rekommenderar att ni parkerar vid Eventområdet (Lundbyvägen 25, bakom brandstationen), det kommer att vara skyltat.

Uppvärmning

Obs rullskidåkning förbjuden utanför brandstationens in- och utfart.

Obs Ingen uppvärmning på tävlingsbanan, förutom mellan kl. 11-12. All åkning på banan sker medurs.

Obs medtag egna godkända rullskidor för uppvärmning.





VÄRNAMORULLEN

6 SEPTEMBER

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Nummerlappar, chip och låneskidor

Nummerlappar finns på Eventområdet. Dessa skall hämtas ut senast en timme före start, tidigast 8:30. Vi kommer att använda oss av vristchip, detta skall placeras på **höger** vrist för att säkerställa tidtagning på mellantidsstationer längs banan.

H/D Tävling samt K/T kör på låneskidor.

Nummerlapp, chip, strap och låneskidor återlämnas direkt efter målgång på anvisad plats.

Obs ej återlämnad nummerlapp/chip debiteras med 500 kr.

Obs förstörd tävlingsväst debiteras med 500 kr, t. ex. efter användning av kardborrband.

Obs ej återlämnade låneskidor debiteras med fullpris.

Utrustning

Tävlingsklass: åker på låneskidor som Rullskidcenter.se tillhandahåller. Hämtas ut senast 45 min innan start.

Obs du ska ha nummerlappen på dig vid uthämtning av låneskidor. Du kommer att fotograferas tillsammans med dina låneskidor.

Motion Vasa: rullmotstånd, standardhjul (2or), alla rullskidor ska passera hjulkontrollen.

[250613 SSFs rekommendationer hjul typer.pdf](#) (sid 2)

Stavar

Vi tillhandahåller **ej** stavar.

Tävlingsregler

Alla deltagare måste enligt SSF:s reglemente använda hjälm och skyddsglasögon. Vi ber er även observera att trafikregler gäller. Du tar hand om ditt eget skräp från det att du anländer till att du reser hem igen så är vi välkomna tillbaka även nästa år.

Vi vill göra alla deltagare uppmärksamma på reglerna gällande stavspetsar.

Spetsar bör vara utformad enligt följande paragraf § 396.2.6: [Tävlingsregler längdåkning 2025.pdf](#)

Direktanmälan

I mån av plats från kl. 08.30 fram till och med 60 minuter innan start till + 50% förhöjd avgift (på ordinarie anmälningsavgift). Kom i god tid för att undvika köer.

Ordinarie anmälningsavgift:

K/T 9-10	3 km	100 kr = 150 kr
K/T 11-16	10 km	200 kr = 300 kr
H/D Tävling	40 km	850 kr = 1275 kr
H/D Motion Vasa	40 km	600 kr = 900 kr
H/D Motion	10-20 km	350 kr = 525 kr

Du betalar med swish till 123-1052232, Apladalens Löparklubb.





VÄRNAMORULLEN

6 SEPTEMBER

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Banan

En småkuperad varvbana utan svår utförsåkning som är ca 10 km. Det kommer finnas vätska efter ca 5,5 km samt vid varvning. Tidtagningsmattan skall passeras vid start, varvning och målgång. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. **Håll till höger.** Allt deltagande sker på egen risk.

OBS startplats för H/D Tävling och H/D Motion - se röd flagga i bansträckningen på sid 5.

Dryck vid vätskelangning

Det finns vatten och sportdryck på våra vätskestationer utmed banan.

Uppvärmning

Skall ske utanför tävlingsbanan.

Omklädning och dusch

Omklädning och dusch samt bad och bastu finns på [Värnamobadet Facebook](#).

[Vägbeskrivning till Värnamobadet från Värnamorullen](#)

Toaletter

Bajamajor finns på Eventområdet, vid start och mål.

Servering

En enklare kiosk kommer finnas på Eventområdet. Vi bjuder alla deltagare på en måltid efter loppet i serveringstältet på Eventområdet. **Obs** att din matbiljett ligger i startkuvertet, anhöriga kan köpa mat för 125 kr.

Priser

Penningpriser till H/D Tävling topp 6, Stolab-sprinten (efter 1 000 meter) samt Hikoki-bergspriset (på andra varvet). Utbetalning av prispengar sker i enlighet med SSF regler.

Topp 3 i åldersklass får pris.

SM – medalj placering 1-3 i samtliga SM-klasser.

Utöver det lottas det ut fina priser från våra sponsorer bland alla deltagare.

Obs Anmälningsavgift skall vara erlagd eller fakturerad innan start.

Prisutdelning

Prisutdelning för H/D 17 och ungdomsklasserna genomförs på Eventområdet ca. kl. 11.30 och för H/D Tävling samt H/D SM-medaljer 40 km direkt efter målgång, ca kl. 14.45.

Vi börjar med prisutdelning Värnamorullen och därefter SM-klasserna ca kl. 15:15.





VÄRNAMORULLEN

6 SEPTEMBER

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Tävlingsjury

Andreas Berg, Bosse Ybe, Niclas Sjögren och Patrik Petersson, tävlingsledare samt Annika Dahlman TD Svenska Skidförbundet.

Tävlingsinformation inför Värnamorullen

Torsdag 4 september kl. 19.30 hålls ett informationsmöte för alla deltagare på Teams inför Värnamorullen.

[Teamslänk till informationsmöte Värnamorullen 2025](#)

Vid ev. skada

Det kommer att finnas sjukvårdspersonal på plats under dagen som kan ta hand om lindrigare skador.

Om du bryter loppet

Måste du lämna in nummerlapp, chip och strap vid vätskestationen efter målgång/varvning samt meddela funktionärerna vid denna station att du bryter loppet.

Publikinfo

Undvik biltrafik på banan, det finns läktare vid start/mål, korv, kaffe, kakor, godis och läsk finns i kiosken samt möjlighet att köpa en enklare måltid. Om möjligt ber vi publik att ta sig till tävlingsområdet med cykel.

All information om tävlingen och kontaktuppgifter hittar du här:

[Värnamorullen \(apladalenslk.se\)](#): PM, inbjudan, bansträckning, filmer och kontaktuppgifter

[Värnamorullen 2025](#): Anmälan, startlista, information

[Värnamorullen Liveresultat](#): Liveresultat

Följ oss på Instagram: [Värnamorullen \(@varnamorullen\)](#)

Vid frågor kontakta tävlingsledare Patrik Petersson

patrik@apladalenslk.se / 072-542 85 66





VÄRNAMORULLEN

6 SEPTEMBER

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Tävlingsområde



Banprofil



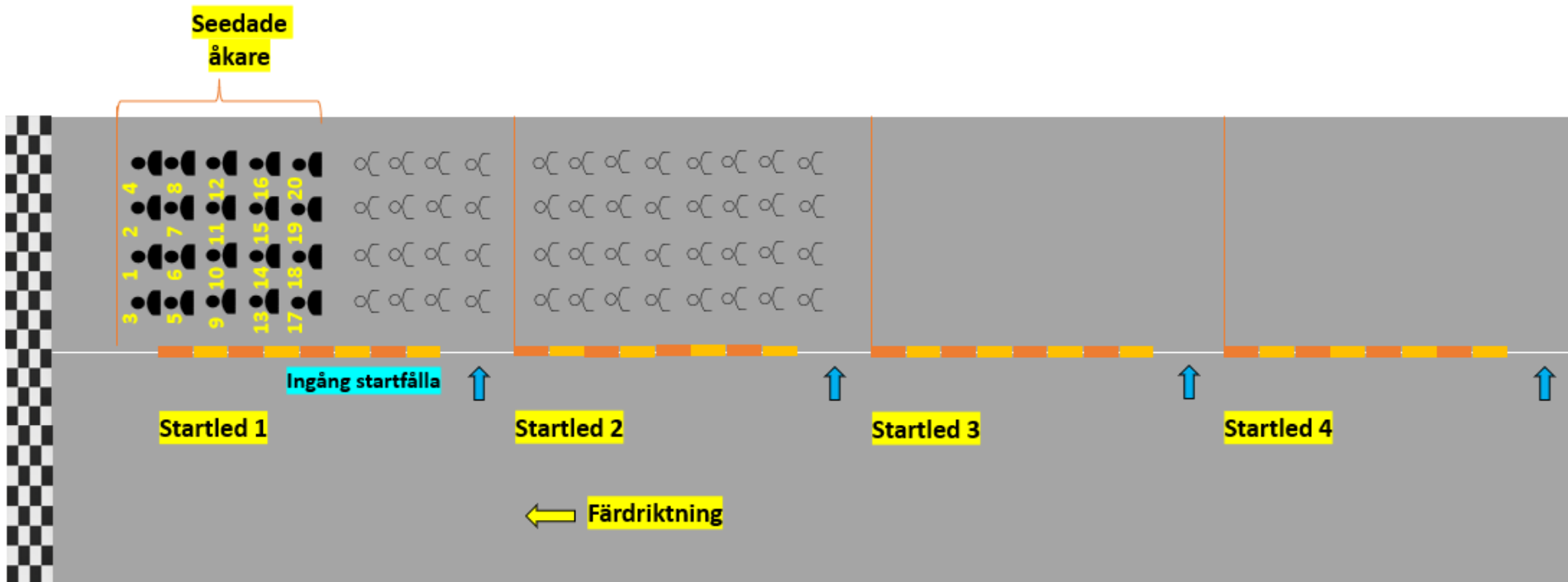


VÄRNAMORULLEN

6 SEPTEMBER

KOM OCH ÅK I NATURSKÖNA OMGIVNINGAR

Startfälla/startled



Översigtskarta

