



TOUR DE MEDELPAD

Inbjudan till Tour de Medelpad 13-16 maj 2010

PROGRAM

- till andra upplagan av
Tour de Medelpad

Torsdag 13 maj

Etapp 1 - Uvtrampen
Arena Västmarken
Medeldistans

Fredag 14 maj

Etapp 2 - Sundsvallsträffen
Arena Södra stadsberget
Medeldistans

Lördag 15 maj

Etapp 3 - Sundsvallsträffen
Arena Södra stadsberget
Långdistans

Söndag 16 maj

Etapp 4 - Njurundabommen
Arena Dyket
Medeldistans

TOUREN

Varje vår arrangerar klubbarna i Medelpad vårtävlingar som ingår i Tour de Medelpad. Tävlingarna är fristående individuella tävlingar. Den som deltar i alla tävlingarna ingår i den totala resultatlistan och utlottningen av fina priser. Klubbarna vill erbjuda Sveriges mest orienteringstekniskt krävande tävlingar med en härlig inramning som lyfter vårens tävlande till nya nivåer för deltagarna.

SUNDSVALL

I Sundsvall finns möjlighet till många härliga upplevelser. Stenstaden i Sundsvalls centrum tillsammans med Birsta shoppingcentrum knappa milen norr om staden erbjuder Norrlands bästa shopping, med oräkneliga butiker.

Den äventyrslystne kan ta en tur i Södra bergets slalombacke som bjuder på hisnande MTB-upplevelser, då slalomklubben anlagt downhill-pister för mountainbike i backen. Geocaching är också en populär sysselsättning och Sundsvall erbjuder ett par hundra skatter för den lyckosökande.

ETAPPERNA

Etapp 1 - Arena Västmarken

En skogsarena som erbjuder riktig närhet till skogen. Terrängen innehåller några härliga höjder med sönderskuren Matforsterräng när den är som bäst. Åtjärnen mitt i tävlingsområdet är som en lugnets lunga, med öringvak och storlomens vemodiga vildmarkssymfoni.

Etapp 2 och 3 - Arena Södra stadsberget

Här erbjuds deltagarna åter sönderskuren Sundsvallsterräng, och denna gång i direkt närhet till stadens puls, bara 2 km från Sundsvalls centrum. Medeldistansen blir en prövning i skrålöpning på en del av Södra berget som använts mycket sparsamt. Inte sällan kan deltagarna uppleva en vacker utsikt över Sundsvalls centrum. Långdistansen genomförs mestadels i SM-terrängen från kortdistansen 1993. Många svåra kontrollpunkter och härlig vägvalsorientering i terrängen som emellanåt ger vildmarkskänsla samtidigt som doften av nysmält aluminium ger sig till känna.

Etapp 4 - Arena Dyket

Sista deltävlingen avgörs vid Dykets friluftsbad i Njurunda. Terrängen är typisk kustterräng. Aningen mindre kuperad än övriga etapper, men fortfarande rejäl utmaning för den orienteringssugne. Terrängen användes delvis vid Natt-SM 1993.

Nå höjderna...

Klasser och banlängder

Klass	E1	E2	E3	E4	Klass	E1	E2	E3	E4
D21E	3,6	3,6	7,4	3,7	H10	2,0	1,9	2,4	1,9
D20E	3,0	2,7	6,6	2,9	H12	2,5	2,2	3,0	2,0
D18E	3,0	2,7	5,5	3,1	H14	2,9	2,7	4,0	2,9
H21E	4,5	4,7	11,4	4,5	H16	3,5	3,2	5,1	3,3
H20E	4,1	3,7	9,6	3,7	H18	3,5	3,2	6,6	3,4
H18E	3,6	3,3	7,4	3,2	H20	3,9	3,5	7,0	3,9
					H21	4,3	4,0	7,4	4,0
D10	2,0	1,9	2,4	1,8	H21M	3,2	3,9	6,5	3,8
D12	2,5	2,2	3,0	2,0	H35	4,0	3,5	7,0	3,6
D14	2,9	2,2	3,6	2,4	H40	3,5	3,1	6,6	3,5
D16	3,0	2,7	4,1	2,8	H45	3,5	3,0	6,0	3,4
D18	2,5	2,7	4,3	2,9	H45M	3,2	2,7	4,5	3,2
D20	3,0	2,6	4,6	3,0	H50	3,0	2,7	5,5	2,9
D21	3,5	3,2	5,0	3,6	H55	3,0	2,6	5,0	2,9
D21M	3,0	3,1	4,5	3,4	H60	2,9	2,2	4,6	2,5
D35	3,0	2,6	4,6	2,9	H65	2,9	2,1	4,3	2,5
D40	2,9	2,5	4,3	3,0	H70	2,5	2,0	4,0	2,4
D45	2,9	2,3	4,0	2,5	H75	2,3	2,0	3,2	2,0
D45M	3,2	2,3	3,6	2,9	H80	2,0	1,8	2,8	1,7
D50	2,7	2,3	3,7	2,5					
D55	2,7	2,0	3,5	2,1	Insk (Grön)	2,2	1,8	2,3	1,7
D60	2,4	2,0	3,2	2,0	Ö1 (Vit)	2,2	2,3	2,4	2,4
D65	2,2	2,0	3,0	2,0	Ö2 (Gul)	2,4	3,1	3,0	3,1
D70	2,1	1,8	2,8	1,9	Ö4 (Orange)	2,6	2,7	3,6	2,7
D75	2,1	1,8	2,6	1,8	Ö5 (Röd)	3,3	3,9	4,5	3,8
					Ö7 (Blå)	3,9	2,6	3,0	2,8
					Ö8 (Svart)	4,8	4,0	5,0	4,1
U1 (Grön)	2,2	1,8	2,3	1,7					
U2 (Vit)	2,4	1,9	2,4	1,8					
U3 (Gul)	2,6	2,2	3,0	2,0					
U4 (Orange)	3,3	2,2	3,6	2,4					

Anmälan

Anmälan görs separat till varje tävling på vanligt vis via Eventor. Ordinarie anmälan görs senast torsdag den 6 maj. Anmälan till inskolningsklasser, U-klasser och öppna klasser kan även göras direkt på tävlingsdagen. Efteranmälan görs senast måndag den 10 maj via klubben online.

Anmälningsavgiften för elitklass är 130 kr, för ungdomar upp till 16 år 50 kr, och för övriga 90 kr. Efteranmälan debiteras med 50% förhöjd avgift.

Deltagarbegränsning

Det är ingen deltagarbegränsning vid årets tävlingar.



...med högoktanig orientering...

ARENORNA



Startlista, PM och resultat

Startlista, PM och resultat anslås på arenorna och redovisas på Tour de Medelpads webbplats www.TourDeMedelpad.se

Tidtagning och stämplingssystem

SportIdent används som stämplingssystem samtliga dagar. Hyrbricka debiteras med 30:-/tävling. Borttappad bricka debiteras med 330:-

Priser

Etappriser endast i ungdomsklasserna. Hederspriser utdelas efter totalresultaten i elitklasserna. Utlottning av fina priser för de löpare som fullföljt alla fyra etapper.

Logi



Best Western Hotel Baltic

Ett prisvärt och lättillgängligt boende i centrala Sundsvall.
[Erbjudande från Best Western Hotel Baltic](#)



Bo från 237:-/p.p och natt på Ibis Hotel Sundsvall-City

Vi erbjuder ett centralt boende med 143 bekväma rum, näringsriktig frukostbuffé, fullservice restaurang och relaxavdelning för en avkopplande stund. För bokning ring oss på 060-64 17 50 eller maila hotellet direkt på H2870@accor.com, glöm inte att uppge bokningskod "SOK". Besök oss gärna på www.ibishotel.se/sundsvall/. [Erbjudande Ibis Hotel Sundsvall-City](#)



Sidsjö Hotell & Konferens

Ett prisvärt boende nära natursköna Sidsjön.
[Erbjudande från Sidsjö Hotell & Konferens](#)

Sponsorer och samarbetspartners



...i Medelpad 13-16 maj 2010



VK UVARNA

Torsdag 13 maj

ETAPP 1 - Uvtrampen

Arena Västmarken

Medeldistans



Samling & parkering

Samling 8 km sydväst Matfors, vägvisning från E 14 Vattjom och Sörfors
Parkering på anvisad plats. Avstånd P-TC 400-1000 meter. Avgift 20:-
Koordinater WGS 84 Lat N 62° 18' 33" Lon E 16° 59' 40"

Start

Första ordinarie start kl 12.00. Avstånd till start 800m efter stig.

Terräng

Måttligt kuperat vildmarksområde med endast ett fåtal stigar. Vägar och kulturmark finns i tävlingsområdets kant. Höjdparter med flera mindre toppar med kal hållmark. Framkomligheten är god på höjderna. Partier med tätare ungskog och mer stenbunden terräng förekommer i slutningar och lägre terräng.

Karta

Kartan är reviderad och delvis nyritad 2009 av Mikael Eriksson. Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Omklädnings, dusch och toaletter

Dusch utomhus i anslutning till TC. Toaletter enbart i anslutning till TC.

Försäljning och sjukvård

Enklare servering, samt sjukvård på TC.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 11.00. Avgift 20:-/barn.
Miniknat mellan 11.30-12.30. Avgift 15:-/start.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Kjell Eriksson	070-318 66 28
Banläggare:	Marcus Eriksson	070-369 34 97
Upplysningar:	Kjell Eriksson	070-318 66 28
Bankkontroll:	Ove Edström	070-696 98 81
Tävlingskontroll:	Göran Berg, Sundsvalls OK	070-376 64 58





Fredag 14 maj

ETAPP 2 - Sundsvallsträffen

Arena Södra stadsberget

Medeldistans



Samling & parkering

Samling nedanför slalombacken vid Södra stadsberget i Sundsvall. Vägvisning från E4, södra infarten till Sundsvall. Parkering på anvisad plats. Avstånd P-TC 200-1000 meter. Avgift 20:-. Koordinater WGS 84 Lat N 62° 22' 21" Lon E 17° 19' 51"

Start

Första ordinarie start kl 11.00. Avstånd till start 500 meter.

Terräng

Måttlig till starkt kuperad skogsmark med uppvuxen gran- och tallskog samt partier med hållmark. I huvudsak god framkomlighet men vissa stenbundna partier förekommer. De svårare banorna går delvis på skrå i en detaljrik sluttning. De lättare banorna går mestadels i måttligt kuperad skogsmark med ett flertal stigar.

Karta

Kartan nyritad inför Skol-SM 2008 och reviderad 2009 av Nils-Göran Olsson. Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Omklädnings, dusch och toaletter

Dusch och ombyte utomhus i anslutning till TC. Toaletter enbart vid TC.

Försäljning och sjukvård

Välsorterad servering inomhus i anslutning till TC. Sjukvård på TC.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 10.00. Avgift 20:-/barn. Miniknat mellan 10.30-11.30. Avgift 15:-/start.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Ulla Hellman	070-272 42 96
Banläggare:	Johan Agås	070-774 04 32
Pressansvarig	Per Nylander	070-570 66 66
Upplysningar:	Lars Henriksson	070-311 39 73
Bankontroll:	Mats Andersson	060-55 26 36
Tävlingskontroll:	Olle Näslund, Timrå SOK	060-57 82 77

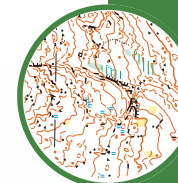


Lördag 15 maj

ETAPP 3 - Sundsvallsträffen

Arena Södra stadsberget

Långdistans



Samling & parkering

Samling nedanför slalombacken vid Södra stadsberget i Sundsvall. Vägvisning från E4, södra infarten till Sundsvall. Parkering på anvisad plats. Avstånd P-TC 200-1000 meter. Avgift 20:-. Koordinater WGS 84 Lat N 62° 22' 21" Lon E 17° 19' 51"

Start

Första ordinarie start kl 11.00. Avstånd till start 1200 m stig.

Terräng

Skogsmark med ett stort inslag av hållmarker. Uppvuxen gran- och tallskog samt några få äldre hyggen. God framkomlighet, men framfarten begränsas något i vissa områden av lätt stenig mark. Terrängen är måttligt till starkt kuperad och de blå, svarta och violetta banorna passerar två mycket detaljrika sluttningar. De övriga banorna går i ett enklare parti med ett flertal stigar.

Karta

Kartan nyritad inför Skol-SM 2008 och reviderad 2009 av Nils-Göran Olsson. Skala 1:15 000 för klasserna DH 16-21 och skala 1:10 000 för övriga klasser. Ekvidistans 5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Omklädnings, dusch och toaletter

Dusch och ombyte utomhus i anslutning till TC. Toaletter vid TC och starten.

Försäljning och sjukvård

Välsorterad servering inomhus i anslutning till TC. Sjukvård på TC.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 10.00. Avgift 20:-/barn. Miniknat mellan 10.30-11.30. Avgift 15:-/start.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Ulla Hellman	070-272 42 96
Banläggare:	Ove Jansson	070-334 78 99
Pressansvarig	Per Nylander	070-570 66 66
Upplysningar:	Lars Henriksson	070-311 39 73
Bankontroll:	Niklas Martin, Njurunda OK	070-172 9414
Tävlingskontroll:	Olle Näslund, Timrå SOK	060-57 82 77



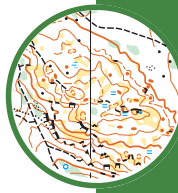


Söndag 16 maj

ETAPP 4 - Njurundabommen

Arena Dyket

Medeldistans



Samling & parkering

Vägvisning från E4 Kvissleby.
Parkering på anvisad plats. Avstånd P-TC 100-1300 meter. Avgift 20:-
Koordinater WGS 84 Lat N 62° 17' 48" Lon E 17° 23' 38"

Start

Första ordinarie start kl 10.00, avstånd till start 500 m efter väg.

Terräng

Skogsmark huvudsakligen bestående av barrskog. Stort inslag av detaljrika höjdparter och sluttningar. Måttlig till stark kupering. God framkomlighet och sikt, delvis hållmark.

Karta

Kartan är ritad av Nils-Göran Olsson och reviderad 2009. Skala 1:10 000. Ekvidians 5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Omläddning, dusch och toaletter

Dusch utomhus i anslutning till TC. Toaletter enbart i anslutning till TC.

Försäljning och sjukvård

Servering och sjukvård på TC.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 09.00. Avgift 20:-/barn.
Miniknat mellan 09.30-10.15.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Jörgen Blästa	070-535 55 08
Banläggare:	Nils-Göran Olsson	070-530 02 71
Banläggare:	Johnny Blästa	070-300 20 52
Pressansvarig	Ewa Larsson-Snygg	070-5331024
Ban- och tävlingskontrollant:	Per Nylander, Sundsvalls OK	
Upplysningar:	Jörgen Blästa	070-535 55 08

