

PM

Vålådalens 3-dagars 1-3 juli 2016.

Välkommen till Vålådalen och Åre och tre separata tävlingar i fjällmiljö!!

Tävlingsplatser:	Vålådalens Fjällstation, 12 mil väster om Östersund och Åre by 10 mil väster om Östersund och 4 mil norr om Vålådalen
Tävlingsform:	Fredag den 1 juli – Sprint (Åre) Lördag den 2 juli – Medel (Vålådalen) Söndag den 3 juli – Förlängd lång (Vålådalen)
Sammanslagna klasser:	Se startlista och anslag vid arenan
Efteranmälan:	Mottages mot 50 % förhöjd avgift senast onsdagen den 29 juni kl. 23.59 till telefon 070-3507352 eller per mail till le.gahlin@gmail.com
Öppna klasser	ÖM 1-9, U1, U2 och inskolningsklass. Anmälan fram till kl 18.00 fredag dag 1, kl. 11 lördag dag 2 och kl. 10.00 söndag dag 3. Fri starttid kl. 18-19 dag 1, kl. 11-12 dag 2 och kl. 10-11 dag 3. Avgift per dag 75 kr för ungdom och 130 kr för 17 år och äldre. Debiteras klubben i efterhand. Det går även att betala med Swisch eller kontant.
Klubbkuvert	Hämtas vid arenan Åre Torg i Åre fredagen den 1 juli från kl. 15. Klubbkuvertet innehåller deltagaruppgifter, PM, nummerlappar och hyrbrickor (sportident). Klubbkuvertet skall kvitteras vid uthämtandet. Utländska klubbar betalar kontant på plats. (Clubs from abroad pay in cash when you collect your envelopes).
Telefonnummer	För att sekretariatet skall kunna nå den tävlande, vill vi att klubben meddelar oss minst ett mobiltelefonnummer (lagledare) per klubb. Det kan gälla saknade löpare, icke återlämnade hyrpinnar mm.
Kartskala	Fredag: Alla klasser: 1:4 000. Lördag: Start 1: 1:7 500. Start 2 1:7 500 Söndag: Start 1: 1:7 500 - 1:12 000. Fördelning på klasser se anslag vid arenan och vid start. Start 2: 1:7500

Terräng

Fredag. Lättlöpt park och stadsliknade terräng i Åre by. X på kartan och i kontrollangivelsen anger att det är ett föremål – lyktstolpe eller liknande.

På kartan för berörda klasser kommer en förstorad kartbild som berör sträckningen mellan några kontroller att klippas in på tävlingskartan.

Lördag. HD 10, HD 12, HD14K, U1, U2, INSK, ÖM 1-3. Stigrik terräng, lätt kupering

Övriga klasser: Relativt lättlöpt sluttningsterräng med inslag av myrar och ett fåtal stigar. Måttligt kuperat.

Söndag. HD 10, HD 12, HD14K, U1, U2, INSK, ÖM 1-3. Stigrik terräng, lätt kupering

Övriga klasser: Kraftigt kuperad fjällterräng med god framkomlighet.

Under lördag och söndag gäller det att se upp för rullskidåkare på de asfalterade banorna i området närmast fjällstationen.

Vinterleder (kryssmarkerade i terrängen) finns i området. I området S Vålån (lördag) är vissa av dessa leder markerade på kartan med en gul linje/kurva. På kalvfjället (söndag) är vinterlederna inte markerade på kartan med särskilt karttecken. På vissa platser används en kryssled även sommartid så att stigar bildas. Där är leden redovisad som stig.

Vätska

Det finns inga vätskekontroller under dag 3 (söndag). Tävlände uppmanas därför att själv medföra vätska. Det går även att dricka ur bäckar i tävlingsområdet, men det kan vara långt mellan dessa för vissa klasser.

Start

Fredag första start kl **18,00**

Gångväg till start **900 m** följ orange/gul snitsel.

Lördag första start kl **11.00.**

Start 1 HD14 och äldre, ÖM 4-9. Följ orange/gul snitsel från Sporthallen. Gångväg till start **1 600 m** söderut över hängbron

Start 2: HD 10, HD 12, HD14K, U1, U2, INSK, ÖM1-3. Gångväg till start **200 m** orange/blå snitsel

Söndag första start kl **10.00.**

Start 1: HD14 och äldre samt ÖM 4-9. Följ orange/gul snitsel från Sporthallen **2 000 m** med kraftig stigning – **ta god tid på er!**

Start 2: HD 10, HD 12, HD14K, U1, U2, INSK, ÖM1-3. Start i anslutning till sporthallen.

Banlängder

Fredag och lördag enligt SOFT:s tävlingsregler

Söndag förlängd lång (Se startlista)

Nummerlappar

Samtliga tävlingsklasser. Samma nummerlapp bärs alla tre dagarna. Nummerlappar finns i klubbkuverten.

Mål	Målgång sker genom stämpling på mållinjen OBS!! På lördag (dag 2) är det för start 1 "målgång i skogen" där målstämpling sker. Utstämpling "avläsning" av sportidentpinnen sker sedan vid sporthallen ca 1 600 m från målet snarast efter målgång. Följ skyltar och blå/gul snitsel. Missar du utstämplingen vid sporthallen hamnar du på listan "kvar i skogen" och skapar onödigt merarbete för sekretariatet och försenar resultatredovisningen.
Stämpling	Vi använder Sportident. De som inte anmält SI-Cardnummer tilldelas hyrpinne. Avgift 30 kr/dag. Förlorad eller ej återlämnad hyrpinne debiteras med 400 kr
Klädsel	Enligt SOFT:s regler, vilka tillåter kortbyxor på etapp 1.
Barnaktiviteter	I anslutning till sporthallen dag 2-3.
Miniknat	Fredag kl 17-18, Lördag kl 10-11 och söndag kl 9-10. Start vid Arenan alla dagar.
Dusch/omklädnad	Fredag. Åre skola. Lördag och söndag Sporthallen i Vålådalén
Toaletter	Fredag på väg till start och Åre skola. Lördag och söndag i Sporthallen och på väg till start.
Priser	Priser varje dag i ungdomsklasserna – alla får pris. Priser till segrarna i HD 21 varje dag. Bland vuxna (18-20 och 35+) är det pris i 1/3 av klasserna varje dag som lottas ut bland de som fullföljt och är godkända. I HD21 vinnas priset av den med lägst platssiffra efter tre dagar. I klasserna HD18-20 och HD 35+ lottas ett "vålådalpris" ut bland segrarna i dessa klasser under de tre dagarna, en lott per seger. Vålådalpriset är ett presentkort skänkt av Vålådalens Fjällstation som kan användas för boende vid nästa års tävling. I de öppna klasserna lottas tre pris ut varje dag samt att alla ungdomar som springer ÖM 1 får pris.
Parkering	Fredag gratis parkeringen (ej husvagn) vid Holiday Club ca 600 m från Arenan. Vägvisning från östra infarten till Åre by. OBS väg från P till arenan går igenom tävlingsområdet och tävlande uppmanas därför att strikt följa snitslingen fram till arenan (Åre Torg). OBS! Nederst i denna PM finns en p-biljett som ni själva skriver ut och placerar väl synligt i i bilens framruta. Om detta inte är praktiskt möjligt hämtar ni själva p-biljett i Holiday clubs reception! Lösen "Åresprinten".

Lördag och söndag parkering i anslutning till Vålådalens Fjällstation.

Camping

Anvisad plats för tält och husvagnar är ängen vid ledcentralen (ingen el) och nedanför tennisplan (el). Tilldelning av plats sker vid incheckning i receptionen. Dusch och toaletter finns i Sporthallen och kök i Tungården. Serviceavgift för tältplats är 200 kr/dygn och för husvagnsplats 350 kr/dygn.

Mat

Vålådalens Fjällstation och befintligt utbud i Åre by

Marketenteri

Enklare utbud i Sporthallen och/eller restaurangen på Vålådalens Fjällstation.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Gunnar Hedberg, 070-5770589
Banläggare: Hans Swartz sprint, Tom Brantheim medel, Fredrik Martinsson lång.
Tävlingskontrollant: Lars Sahlén.
Bankontrollant: Ola Lindgren

Frösö IF och Östersunds OK i samarbete med Vålådalens Fjällstation och Åre Destination AB hälsar er välkomma till tre härliga dagar i Årefjällen

Klipp-----

Parkeringsbiljett

Ej giltig mot järnvägen/motorvärmplats.
Not valid towards the railway or parking
with engine blockheater.

Datum, från: _____ till: _____

Rumsnr: _____

Holiday  *Club*
SPA HOTELS AND RESORTS