



Västerbottens 3-dagars 2011

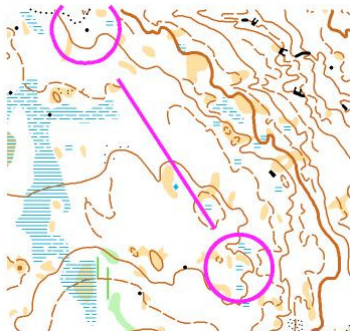
Inbjudan till Västerbottens 3-dagars 2011

- + Lördag 4:e juni, medeldistans Högåkers OK
- + Söndag 5: juni, långdistans Högåkers OK
- + Måndag 6:e juni, medeldistans Stöcksjö IS

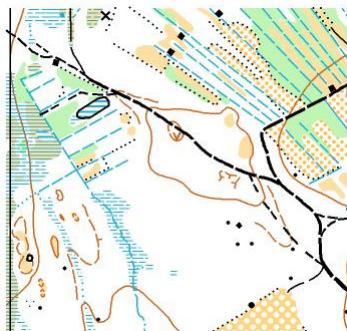
Högåkers OK och Stöcksjö IS har nöjet att inbjuda till Västerbottens 3-dagars 2011 i Aspeå och Norrböle. I Aspeå, söder om Nordmaling på gränsen till Ångermanland, bjuder området på vacker och tekniskt utmanande terräng med hållmarker och avancerad kurvbild. Stigsystem och skogsbilvägar gör även området intressant och omväxlande för de yngre. I Norrböle, 15 km söder om Umeå, är det flack kustterräng med tallhed, hållmarker, sankmarker och stigsystem för de yngre.

3-dagars är utmärkt som tävlingshelg för klubbresa för alla åldrar. Extra kraft kommer att läggas på att ungdomarna ska få en spännande tävlingshelg. Områdena är också intressanta för de som springer lite kortare banor men vill få del av den fina terrängen.

Välkomna till Aspeå och Norrböle i juni 2011!



Flack sluttning.



Stigar och åkermark.



Tallhed och hållmarker.

Samlingsplats

Lördag och söndag i Aspeå. Vägvisning från E4 i Lögdeå och Ava.

Måndag i Norrböle. Vägvisning från E4 i Stöcksjö och Sörmjöle.

Se Eventor för karta.



Västerbottens 3-dagars 2011

Tävlingsform och klasser

Individuell start varje dag. Medeldistans på lördag, långdistans på söndag, medeldistans på måndag.

Klasser				
Vuxenklasser		Inskolnings- och utvecklingsklasser		Öppna motionsklasser
D21E	H21E	Inskolning		ÖM1
D20E	H20E	U1		ÖM2
D18E	H18E	U2		ÖM3
D17-20 kort	H17-20 Kort	Ungdomsklasser		ÖM4
D18	H18	D10	H10	ÖM5
D20	H20	D12 Kort	H12 Kort	ÖM6
D21	H21	D12	H12	ÖM7
D35	H35	D14 Kort	H14 Kort	ÖM8
D40	H40	D14	H14	ÖM9
D45	H45	D16 Kort	H16 Kort	
D50	H50	D16	H16	
D55	H55			
D60	H60			
D65	H65			
D70	H70			
D75	H75			

Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT:s rekommendationer. Arrangören förbehåller sig rätten att slå samman klasser vid för få anmälningar.

Stämplingssystem

SportIdent. Eventuell hyra av bricka för 25 kr/st. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 350 kr. SI-Card 9 kan inte användas.

Karta

I Aspeå;

Aspeå, reviderad 2010-2011. Skala 1:15 000, offset (för HD16-21 på söndag) och 1:10 000, digitalutskrift (Övriga klasser och dagar). Ekvidistans 5 meter. Rekognosering Pär Norén. Revidering Erik Svedelius.

I Norrböle;

Norrböle, reviderad 2010-2011. Skala 1:10 000, digitalutskrift. Ekvidistans 5 meter. Kartan är tidigare använd vid DM 2009. Revidering Signar Eriksson.

Äldre kartor över områdena kommer att presenteras på Internet.



Västerbottens 3-dagars 2011

Terrängbeskrivning

Aspeå, lördag-söndag

Terrängtyp:

Huvudsakligen lättframkomlig skogsmark, med inslag av stigar och vägar.

Kupering:

Kuperingen varierar från svag till kraftig. Både mindre bergknallar och långa sluttningar med måttlig till mycket stor detaljrikedom förekommer. Flackare områden med begränsad detaljrikedom förekommer i mindre omfattning.

Framkomlighet:

Utmärkt sikt och framkomlighet. Tyngre terräng med stenbunden botten och tätare vegetation förekommer i begränsad omfattning. Vegetationen består i huvudsak av barrskog.

Norrböle, måndag

Terrängtyp:

Lättframkomlig skogsmark med inslag av kulturmark, vägar och stigar.

Kupering:

Småkuperad terräng med inslag av hedmark och detaljrika höjdparter.

Framkomlighet:

Framkomligheten är god till mycket god förutom i områden med tät skog som är markerade på kartan. Vegetationen består i huvudsak av barrskog i varierande ålder med inslag av hyggen.

Anmälan

Separat anmälan till var och en av de tre dagarna, till HOK lördag och söndag och till SIS måndag. Ordinarie anmälan via Eventor senast den **24/5 kl 23.59**. I andra hand:

Högåkers OK: Johan Wikner, johan.wikner@nling.nu

Stöcksjö IS: Jörgen Kragh, Degernäs 540, 90580 Umeå, jorgen.kragh@degernas.se

- + Efteranmälan mot 50 % högre anmälningsavgift möjlig till och med den **31/5 kl 23.59** via Eventor.
- + Efteranmälan mot 100 % högre anmälningsavgift möjlig till 1 timme före start respektive dag i mån av tillgång till kartor.
- + Direktanmälan på TC till Öppna motionsklasser.

Anmälningsavgifter

Elitklasser 140 kr, Ungdomsklasser 55 kr, Övriga klasser 100 kr (även Öppna klasser/direktanmälan). Avgifterna är angivna per dag och faktureras klubbarna i efterhand.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler från 2011 gäller.



Västerbottens 3-dagars 2011

Start

Max 1500 meter TC-start. Fri starttid för Inskolning, U-klasser och Öppna klasser. I klasser med få deltagare kan större startmellanrum än 2 minuter förekomma. Första start:

Lördag 14.00	Söndag 11.00	Måndag 10.00
--------------	--------------	--------------

Miniknat & Barnpassning

På TC varje dag för de yngsta. Barnpassning i anslutning till Miniknatet.

Priser

Prisbord samtliga dagar i ungdomsklasserna. Sammanlagda priser i elitklasser.



Parkering

I anslutning till TC, max 300 meter. P-avgift 20 kronor per dag.

Dusch

Tempererad dusch i anslutning till TC varje tävlingsdag.

Servering

Servering med gott utbud av mat och dryck på TC samtliga dagar.

Tävlingsledning och Presskontakt

- + Högåker: Erik Svedelius, 070-646 81 53, erik.svedelius@telia.com
- + Stöcksjö: Jörgen Kragh, 070-209 90 08, jorgen.kragh@degernas.se

Banläggning

- + Jan Forsberg(Lö), Olof Malmberg(Sö), Signar Eriksson och Ernst Brändström(Må)

Kontroll

- + Tävlingskontrollant: Lennart Karlsson, Umeå(Lö-Sö); Gunnar Timner, Umeå(Må)
- + Bankontrollant: Jan Johansson(Lö-Sö), Per Rönnlund(Må)

Logi

Vi kan erbjuda olika typer av boende i närheten av tävlingarna. För info kontakta tävlingsledningen.

- + Lögdeå Skola, hårt underlag
- + Rödvikens Camping och Ava Camping
- + Hörnefors, <http://www.statarlangan.se/>
- + Strömbäcks Folkhögskola

VÄLKOMNA HÄLSAR HÖGÅKERS OK OCH STÖCKSJÖ IS!

**GÅ & LÖP
KLINIKEN**