

INBJUDAN

VÅLÅDALENS 3 – DAGARS

En tidigare klassiker som nu går vidare efter förra årets ”succé”

Sprint (E1) fredagen den 1 juli med första start kl 20.00

Lång (E2) lördagen den 2 juli med första start kl 10.00

Ultralångdistans (E3) söndagen den 3 juli med jaktstart från kl 9.00

Klass	E1	E2	E3	Klass	E1	E2	E3
D 18	2,3	4,5	6,0	H 18	2,5	5,5	9,0
D 20	2,3	4,5	8,0	H 20	2,5	5,5	10,0
D 21	2,5	5,0	9,0	H 21	3,1	7,0	12,0
D 35	2,3	4,5	8,0	H 35	2,5	5,0	9,0
D 40	2,3	4,5	8,0	H 40	2,5	5,0	9,0
D 45	2,0	4,0	7,0	H 45	2,3	4,5	8,0
D 50	1,7	3,5	6,0	H 50	2,3	4,5	8,0
D 55	1,7	3,5	6,0	H 55	2,0	4,0	7,0
D 60	1,7	3,5	6,0	H 60	2,0	4,0	7,0
D 65	1,4	2,5	5,0	H 65	1,7	3,5	6,0
D 70	1,4	2,5	5,0	H 70	1,7	3,5	6,0
D 75	1,4	2,5	5,0	H 75	1,4	2,5	5,0
D 80	1,4	2,5	5,0	H 80	1,4	2,5	5,0
D 10	1,4	2,0	2,5	H 10	1,4	2,0	2,5
D 12	1,6	2,5	3,0	H 12	1,6	2,5	3,0
D 14	1,9	3,0	5,0	H 14	2,0	3,0	5,5
D 16	2,2	4,0	6,0	H 16	2,4	4,5	7,0
Ö 2	1,6	2,5	3,0	Ö 4	1,9	3,0	5,0
Ö 6	2,2	4,0	6,0	Ö 8	3,1	7,0	12,0

Dessutom erbjuds **Vålådalsklassen** lätt orientering med två, olika längder (kort och lång) för de som inte hållit på med orientering så länge. Banlängder för korta klassen varierar mellan 4-6 km och i långa klassen mellan 6-9 km dag 2 och 3. Dag 1 är banlängderna 1,5 – 3,0 km.

Tävlingsplats: Vålådalens Fjällstation, 12 mil väster om Östersund, 3 mil söder om Åre

Tävlingsform Etapp 1 – Sprint
Etapp 2 – Långdistans
Etapp 3 – Ultralång med **jaktstart** (från de två tidigare etapperna). Gäller ej klasserna H/D 10-12 (lottad start) och öppna klasser (fri starttid).

Karta 1:5000 för samtliga klasser etapp 1. Etapp 2 1:10000 för samtliga klasser. Etapp 3 1:15 000 för klasserna HD18-35. Övriga klasser 1:10000. Ekvidistans 5 m.

Anmälan Oss tillhanda via Eventor **senast torsdagen den 23 juni**. Ange bricknummer (EMIT). Ej angivet bricknummer innebär hyrbricka till en kostnad av 20 kr/dag. För utländska löpare eller eventuellt andra som

inte har tillgång till Eventor går det att anmäla sig via mail till le.gahlin@spray.se. Ange klass, namn, klubb och EMIT-nummer.

Observera att vi använder EMIT-systemet!!

Efteranmälan Mottages mot 50 % förhöjd avgift senast **torsdagen den 30 juni kl 12** till telefon 070/3507352 eller per mail le.gahlin@spray.se

Avgifter	Ungdom	150 kr
	Övriga	270 kr
	Öppna klasser	50 kr(ungdom)per dag. 90 kr (vuxen) per dag.
	Vålådalsklassen	90 kr per dag.

Delning/sammanslagning Arrangören förbehåller sig rätten att vid behov dela eller slå samman klasser.

Start Etapp 1 första start kl 20.00 – avstånd max 500 m
Etapp 2 första start kl 10.00 – avstånd max 1000 m
Etapp 3 första start kl 9.00 (jaktstart) – avstånd max 2200 m, stigning 200 m
Efteranmälda startar före första ordinarie starttid E 1-2. Fri starttid i de öppna klasserna och Vålådalsklasserna.

Parkering I anslutning till Vålådalens Fjällstation

Barnpassning Finns alla dagar

Dusch, toaletter mm Sporthallen

Huvudfunktionärer	Tävlingsledare	Gunnar Hedberg	070-5770589
	Bitr tävlingsledare	Lars Rönnestrand	070-5449332
	Banläggare	Hans Swartz, 0730-686740, Ove Jönsson och Lars-Göran Jönsson, 070-6349248	
	Bankontrollant	Tom Brantheim	
	Kartritare/banpåtryck	Torgny Pettersson	070-3729568

Boende Boende på Vålådalens Fjällstation från 377 kr/vuxen/dygn med 20 % rabatt vid bokning före den 15/5 och 15 % rabatt vid bokning före den 20/6. Boende bokas via www.valadalen.se. Information telefon 0647-353 00 eller mail info@valadalen.se. Dessutom campingmöjligheter (tält,husvagn/bil) i Vålådalen och östra Vålådalen.

Träningsmöjligheter För deltagare och deltagares familjer, erbjuds träningstillfällen på befintligt naturpass, 30 kontroller. Där passande banor görs efter eget behov. Naturpasset öppet fram till säsongsavslutning för **Vålådalens Fjällstation.**

**Välkomna till tre härliga dagar i Vålådalsfjällen
med många möjligheter till kringaktiviteter för hela familjen.**

Vålådalens SK i samarbete med Brunflo IF, Frösö IF och Östersunds OK samt Vålådalens Fjällstation