

PM

VÅLÅDALENS 3 – DAGARS

En tidigare klassiker som nu går vidare 3:e året i rad.

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) den söndagen 3 juli med jaktstart från kl 9.00

Tävlingsplats:	Vålådalens Fjällstation, 12 mil väster om Östersund
Tävlingsform	Etapp 1 – Sprint Etapp 2 – Långdistans Etapp 3 – Ultralång med jaktstart (från de två tidigare etapperna). Gäller inte klasserna H/D 10-12 (lottad start) och öppna klasser (fri starttid).
Efteranmälan	Mottages mot 50% förhöjd avgift senast torsdagen den 30 juni till tel 070/3507352 senast kl 22 eller per e- mail till le.gahlin@spray.se .
Direktanmälan	Ö2, Ö4, Ö6 och Ö8 samt Vålådalsklassen (kort och lång) och inskolningsklass. Anmälan fram till kl 21 dag 1 och fram till kl 11 dag 2 och fram till kl 10 dag 3 (OBS!). Fri starttid mellan kl 20-21 dag 1 och mellan 10-12 dag 2 och mellan kl 10-11 dag 3. Avgift 50 kr för ungdom och 90 kr för 17 år och äldre. Debiteras klubben i efterhand.
Karta	1:5000 för samtliga klasser etapp 1. 1:10 000 etapp 2. Etapp 3 1:15 000 för klasserna HD18-35. Övriga 1:10 000. Ekvidistans 5 m.
Terräng	Etapp 1. Relativt lättlöpt terräng med inledningsvis inslag av svår orientering och med avslut i parkliknande terräng. Ungdomsbanorna går i huvudsak i stigrik och parkliknande terräng. Etapp 2 . Relativt lättlöpt terräng bestående av sluttande myrmark (30%) mestadels öppen, samt sluttande äldre skogsmark (70%). Fåtal stigar för äldre klasser. Yngre klasser parkliknande skogsterräng, med flertal stigar. Höjdskillnad mellan TC och högst belägna kontroll 150 meter. Etapp 3 Större delen kalfjäll (70%), med avslutning i skogsterräng (30%). Renstängsel är redovisat på kartan, men är bitvis nedfallet. Vid passering iakttag försiktighet då stängslet ligger på marken. På många platser går det att krypa under.
Start	Etapp 1 första start kl 20.00, Gångavstånd till start 500 meter. Etapp 2 första start kl 10.00. Gångavstånd till start 1000 meter. Etapp 3 första start kl 9.00 (jaktstart). Gångavstånd till start 2200 m och 200 m stigning. Toalett finns vid start. Följ orange/vit snitsel som utgår från sporthallen – TC.

2011-06-20

Nummerlappar	Samtliga tävlingsklasser. Självservering vid TC (OBS!). En nummerlapp per dag. Du ska således på eget ansvar ta ny nummerlapp vid start dag 2 och dag 3.
Mål	Målgång sker genom stämpling på mållinjen.
Stämpling	EMIT stämplingssystem. De som inte anmält eget bricknummer tilldelas hyrbricka. Avgift 20 kr/dag. Förlorad hyrbricka debiteras med 400 kr
Barnpassning	Barnpassning under tävlingstid i sporthallen. Fredag kl 19.00-21.00 Lördag kl 09.00-12.00 Söndag kl 08.00-12.00. Kontaktperson Bengt Bengtsson 0647-35312
Miniknat	Lördag mellan kl 9.30-10.00 och söndag mellan kl 8.30-9.30.
Dusch, toaletter mm	I Sporthallen
Sjukvård	Finns i anslutning till TC
Priser	Prisutdelning söndag i nära anslutning till sista målgång (ca 14.00). Priser för direktbanor lottas ut varje dag och pristagare anslås vid sekretariat.
Parkering/camping/husvagnar	I anslutning till Vålådalens Fjällstation. Anvisad plats för tält och husvagnar är ängen vid ledcentralen. Numrerade platser (ingen el). Tilldelning sker vid incheckning i receptionen. Dusch och toaletter finns i Sporthallen och kök i Tungården. Serviceavgift för tält – och husvagnsplats är 200 kr/dygn. Det finns ett fåtal elplatser. Anvisning och tilldelning vid incheckning i receptionen. Serviceavgift 360 kr/dygn. Personbilar parkerar på hotellets parkering samt parkeringen vid ledcentralen Inga husbilar/husvagnar tillåts på stationens parkering annat än vid in – och utcheckning.

Mat mm

Vålådalens Fjällstation , mattider och priser

Fredag

Frukost	7.30-10.00	90 kr ; barn 6-16 år 45 kr
Lunch	12.00-14.00	90 kr ; barn 6-16 år 45 kr
Middag	17.00 – 20.00	fr 175 kr; barn 6-16 år 50%
Kvällsfika	20.30-21.30	40 kr ; barn 6-15 år 20 kr

Lördag:

Frukost	07.00 – 10.00	”
Lunch	12.00 – 15.00	
Middag	18.00 – 20.00	
Kvällsfika	20.30-21.30	

Söndag

Frukost	06.00 – 10.00	”
Lunch	12.00 – 14.00	
Middag	18.00 – 20.00	

Barn 0-5 år GRATIS!!

À la carte mellan 15.00-20.00 alla dagar

Marketenteri

I anslutning till sekretariatet i Sporthallen finns läsk/dricka, kaffe, te, bullar och mackor till försäljning. Dessutom finns kiosken i anslutning till Fjällstationens reception

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Gunnar Hedberg, 070-577 05 89; Hans Swartz
tävlingsdagarna, 0730-686740
Bitr tävlingsledare: Lars Rönnestrand, 070-544 93 32
Banläggare: Hans Swartz, Ove Jönsson och Lars-Göran Jönsson
Bankontrollant: Tom Brantheim
Kartritare/banpåtryck: Torgny Pettersson 070-3729568

**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