

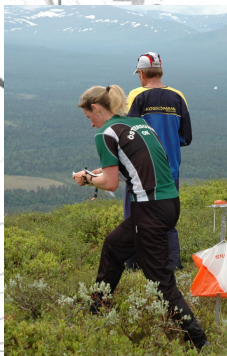


VÅLÅDALENS 3-DAGARS 6 - 8 JULI 2012



Fredag 6 juli
Etapp 1: Långdistans
Kvällstävling i klassisk
ol- terräng i Vålådalen.

Lördag 7 juli
Etapp 2: Sprint
Ny sprintkarta i Åre by.



Söndag 8 juli
Etapp 3: Ultralång.
Jaktstart från de två första
etapperna.
Klassisk ol- terräng i
Vålådalen



Vålådalen SK

I samarbete med *Vålådalens Fjällstation*

Välkommen till Vålådalen och Vålådalen 3- dagars 2012.

Vålådalen 36 dagars 2012 genomför på sitt fjärde levnadsår ett par förändringar. Vi byter helg från den första helgen i juli till den andra samtidigt som vi ändrar om i etappernas uppbygg.

Som vanligt finns ett antal boendeanternativ, och Vålådalen Fjällstation erbjuder fördelaktiga paket med mat och boende i hotell till tävlande med familjer.

Årets Nyhet: Sprinten flyttas till lördagen och förläggs i Åre by.

Tävlingsplats:

Vålådalens Fjällstation, 12 mil väster om Östersund och 4 mil söder om Åre.

Tävlingsform

Etapp 1 - Lång ó går i nytt område.
Sprint 2 ó Sprint - **går i Åre by**
Etapp 3 ó Ultralång - med **jaktstart**

Karta

1:5000 för samtliga klasser etapp 2.
Övriga dagar 1:15 000 för klasserna HD17-35, övriga 1:10 000. Ekvidistans 5 m.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Gunnar Hedberg
Bitr tävlingsledare: Lars Rönnestrand
Banläggare: Hans Swartz/Fredrik Martinsson
Bankontrollant: Tom Brantheim
Karritare: Torgny Pettersson



Träningsmöjligheter

För deltagare och deltagares familjer, erbjuds träningstillfällen på befintligt naturpass, 30 kontroller. Där passande banor görs efter eget behov. Naturpasset är öppet fram från första helgen i juli till sista helgen i september.

Barnpassning

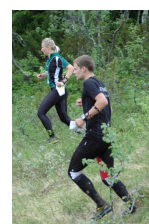
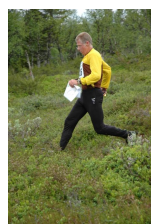
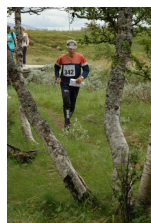
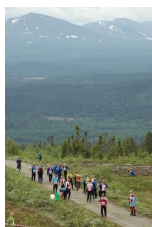
Barnpassning finns i samband med tävling.

Klasser

H/D10	H/D12	H/D14	H/D16	H/D17-20	H/D19-20	H/D21	H/D35
H/D40	H/D45	H/D50	H/D55	H/D60	H/D65	H/D70	H/D75
H/D80	Öppen 1 till 9						

Dessutom erbjuds Inskolning samt **Vålådalsklassen** med lätt orientering och två olika längder (kort/lång) för de som inte hållit på med orientering så länge.

Information om tävlingen uppdateras kontinuerligt på www.ostersundsok.se





Om Vålådalens Fjällstation

Vid Ottfjällets fot och vägs ände, omgivet av Vålådalens Naturreservat, finner du Vålådalens Fjällstation. Stationen invigdes 1923 och har sedan dess varit en av den svenska fjällvärldens mest besökta platser.

Vålådalens Fjällstation är för de flesta synonymt med två saker; fjällnatur och idrott. Här börjar och slutar flera av de klassiska turerna i den Jämtländska fjällvärlden, och här har idrottare tränat alltsedan 1930-ö talet.



Här kliver du rakt ut i naturen, med moderna bekvämligheter inom lagom räckhåll. Du får enkelt tillgång till korta och långa vandringsturer, fina cykelturer, bra fiske, bra träningsmöjligheter, permanenta orienteringsbanor, god mat och guidning i naturreservatet. Det finns även fina badmöjligheter i vårt närområde.

Restaurang

Vålådalens restaurang är en del av Smakriket Jämtland. Maten baseras på noga utvalda råvaror från vårt närområde.

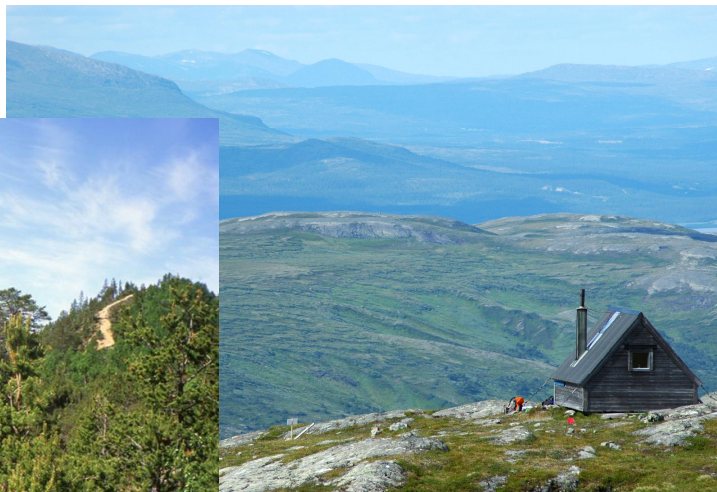
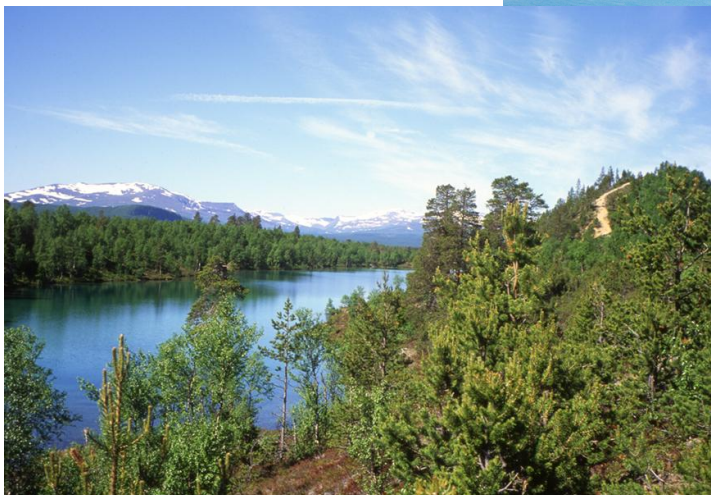
Här serveras frukost-, lunch- och middagsbuffé varje dag. Du finner även À la carté och caféservering här.

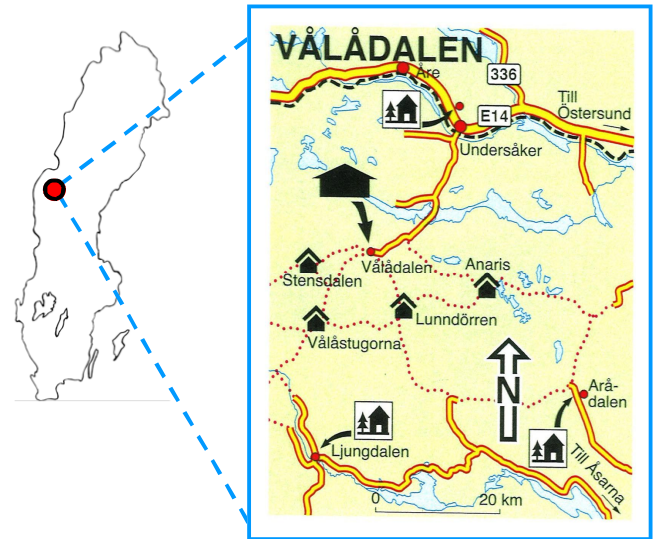
Öppet dagligen från 07.30 till 21.30



Aktiviteter

Vandring **Cykling** **Fiske** **Rullskidor** **Orientering** **Tipspromenader** **Guidade turer** **Kulstötning** **Spjutkastning** **Löpning** **Tennis** **Idrottsmuseum** **Bad** **Sporthall** **Gym** **Boule** **Varpa** **Kubb** **Badminton** **Volleyboll** **Bordtennis** **Bouldervägg** **Handboll** **Innebandy** **Fotboll** **Basket** **Naturum** **Bastu** med badtunnor





Boende & Mat

Vålådalens Fjällstation erbjuder Orienteringspaketet med halvpension och självhushåll till starkt rabatterade priser.

36 dagars Classicpaket

Kan endast bokas i samband med tävling. Innebär boende i Hotellet eller Tipshuset. *I paketet ingår 2 natters logi, 2 frukost, 2 middag, 2 kvällsfika samt lakan, handdukar och slutstäd.*

Logi	Pris/person	6 -15 år
Enkelrum	1833	-
2-bäddrum	1558	1091
4-bäddrum	1494	1046

36 dagars Sportpaket

Kan endast bokas i samband med tävling. Innebär boende i Tungården. *I paketet ingår 2 natters logi, 2 frukost, 2 middag och 2 kvällsfika.*

Logi	Pris/person	6 -15 år
Enkelrum	1328	-
2-bäddrum	1178	825
4-bäddrum	1114	780

Till ordinarie priser finns Bed & Breakfast, Självhushåll och Stugor att boka.

Barnpriser: 0 till 5 år gratis om barnet inte upptar egen säng. Övriga enligt prislista.

Tältplats: 200/natt

Husvagnplats: 350/natt

Bokning: 0647-353 00, info@valadalen.se
För mer information: www.valadalen.se

Hitta Hit

Flyg

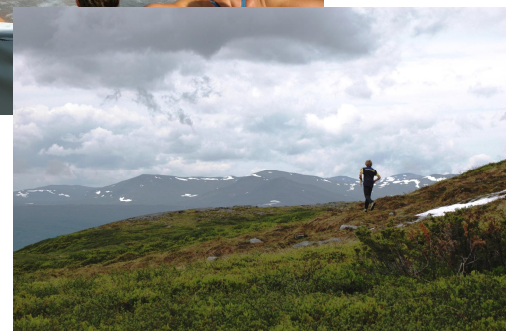
Du flyger till Östersund. Därifrån tar du flygbuss till Undersåker, där du byter mot buss eller taxi. Alternativet är flygtaxi eller hyrbil direkt till Vålådalen.

Tåg

Du åker med dag eller nattåg till Undersåker. Därifrån går det att ta buss eller taxi de sista 27 kilometrarna till Vålådalen.

Bil

Med bil åker du till Undersåker, ca 15 km öster om Åre. Här viker du söderut för de sista 27 kilometrarna till Vålådalen.



Välkommen till Vålådalen 3- dagars

2012