

TOUR DE MEDELPAD



PM till Tour de Medelpad 17-20 maj 2012

PROGRAM

- till fjärde upplagan av Tour de Medelpad

Torsdag 17 maj

Etapp 1 – Uvtrampen
Arena Torkarlsberget
Medeldistans

Fredag 18 maj

Etapp 2 - Travsprinten
Arena Bergsåker
Sprintdistans

Lördag 19 maj

Etapp 3 - Njurundabommen
Arena Skärsätt
Långdistans

Söndag 20 maj

Etapp 4 - Njurundabommen
Arena Skärsätt
Medeldistans

TOUREN

Varje vår arrangerar klubbarna i Medelpad vårtävlingar som ingår i Tour de Medelpad. Tävlingarna är fristående individuella tävlingar. Den som deltar i alla tävlingarna ingår i den totala resultatlistan och utlottningen av fina priser. Klubbarna vill erbjuda Sveriges mest orienteringstekniskt krävande tävlingar med en härlig inramning som lyfter vårens tävlande till nya nivåer för deltagarna.

MER ATT ERBJUDA

I Sundsvall finns möjlighet till många härliga upplevelser. Stenstaden i Sundsvalls centrum tillsammans med Birsta shoppingcentrum mitt mellan Sundsvall och Timrå erbjuder Norrlands bästa shopping, med oräkneliga butiker.

I Sundsvall är det alltid nära till naturen och som bevis utsågs Sundsvall till Sveriges friluftskommun 2010.

ETAPPERNA

Etapp 1 - Arena Ängom

Ängomsberget reser sig ensamt 150 höjdmeter över omkringliggande dalgångar. De högre delarna bjuder på klurig Medelpadsterräng med bitvis nedsatt sikt. Arenan är vackert belägen mitt i den kulturhistoriskt intressanta miljön på Torkarlsbergets hembygdsgård, och den historieintresserade har inte långt till jättegavarna Starkotter, Måle och Wia grav, som alla har sina sägner och är värda ett besök.

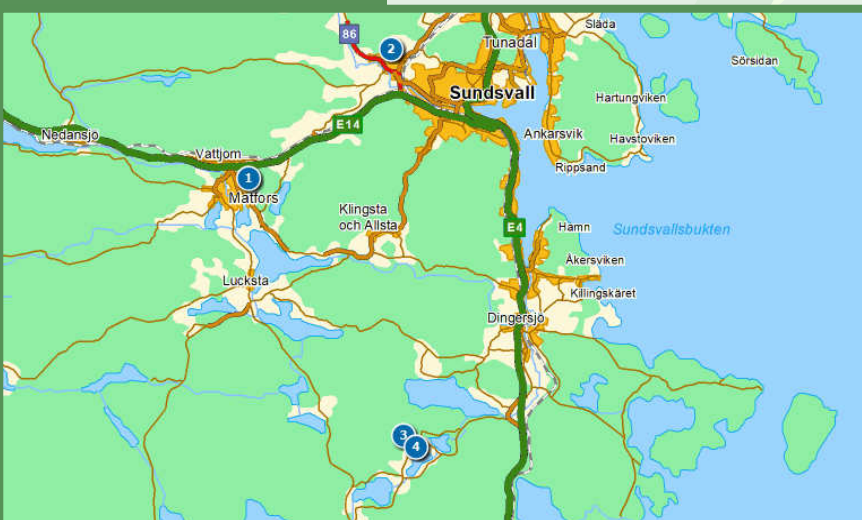
Etapp 2 - Arena Bergsåker

Här väntar årets nyhet, med en sprintetapp runt travbanan i Bergsåker. Sprintterrängen är blandad sluttningsterräng i skog och villaområde. Arenan byggs upp mitt bland bostadshusen. Passa på att besöka travet under hattparaden på torsdagseftermiddagen.

Etapp 3 o 4 - Arena Skärsätt

Touren avslutas med två deltävlingar i södra delen av Medelpad. Ett antal större sjöar med omkringliggande odlingsbygd sätter sin prägel på landskapet. Terrängen har en aning lugnare karaktär med något mindre berg och med drag som liknar Hälsingland. Delar av tävlingsområdet är helt nykarterade och aldrig använda för orientering tidigare.

ARENORNA



Detaljrikt...

Klasser och banlängder

Klass	E1	E2	E3	E4	Klass	E1	E2	E3	E4
D10	1,8	1,4	2,0	1,9	H10	1,8	1,4	2,0	1,9
D12	1,9	1,7	2,7	2,2	H12	1,9	1,7	2,7	2,2
D12 K	2,0	1,5	2,2	1,9	H12 K	1,8	1,5	2,0	1,9
D14	2,4	2,2	3,7	2,7	H14	2,4	2,4	4,0	2,7
D14 K	2,3	1,8	3,0	2,2	H14 K	2,3	2,0	3,0	2,2
D16	2,4	2,3	4,5	2,6	H16	2,4	2,5	5,0	3,3
D16 K	2,6	2,0	3,8	2,7	H16 K	2,6	2,3	4,0	2,7
D18	2,8	2,6	5,0	3,3	H18	3,5	3,1	6,4	2,9
D20	2,8	2,6	5,0	3,3	H20	3,1	3,1	6,5	2,9
D21	3,4	3,1	6,5	3,5	H21	4,2	3,4	9,3	4,5
D35	3,0	2,5	5,0	3,3	H35	3,5	3,1	7,6	4,0
D40	3,0	2,3	4,5	2,9	H40	3,5	2,5	6,5	3,3
D45	2,8	2,3	4,0	2,5	H45	3,4	2,5	6,1	3,3
D50	2,7	2,1	4,0	2,5	H50	3,4	2,4	5,6	2,5
D55	2,4	2,0	3,7	2,2	H55	3,0	2,4	5,0	2,5
D60	2,1	1,8	3,5	2,2	H60	2,7	2,1	4,5	2,5
D65	2,1	1,8	3,1	2,0	H65	2,2	2,1	4,0	2,2
D70	2,1	1,6	3,1	2,0	H70	2,2	1,8	3,7	2,0
D75	2,0	1,4	2,9	2,0	H75	2,1	1,8	3,1	2,0
D80	2,0	1,2	2,9	2,0	H80	2,1	1,6	2,9	2,0
Insk (Grön)	1,9	1,3	2,0	1,7	ÖM5 (Orange)	2,5	2,5	3,3	3,2
U1 (Grön)	1,5	1,3	2,0	1,7	ÖM6 (Röd)	-	2,4	4,0	-
U2 (Vit)	1,8	1,4	2,0	1,9	ÖM7 (Blå)	-	2,4	3,1	-
ÖM1 (Vit)	1,9	1,5	2,0	1,9	ÖM8 (Svart)	3,1	3,1	4,5	3,5
ÖM3 (Gul)	1,9	1,8	2,7	2,2	ÖM9 (Svart)	4,2	-	6,8	4,5

Strukna och sammanslagna klasser

Strukna klasser, H 20, D12 K, HD14 K, HD16 K

Sammanslagna klasser: D 20 till D 21, D 55 till D 50, D 75 och D80 till D 70

Priser

Etappriser varje tävlingsdag i ungdomsklasserna. Antal anslås vid resultattavlan. Etappsegrarpriser i seniorklasserna. Prisutdelning efter totalresultat direkt efter söndagens tävling i Skärsätt. Segrartröjor till totalsegrarna i samtliga huvudklasser. Utlottning av fina priser för de vuxenlöpare som anmält sig till alla fyra etapperna, bland annat cykel och GPS-klockor.

Sponsorer och samarbetspartners



SUNDSVALLS
KOMMUN



...tufft och välarrangerat



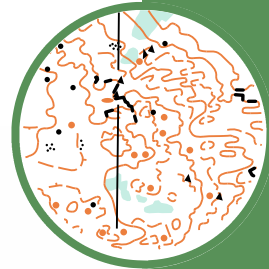
VK UVARNA

Torsdag 17 maj

ETAPP 1 - Uvtrampen

Arena Ängom

Medeldistans



Samling & parkering

Samling Torkalsberget, vägvisning från E 14 Vattjom. Parkering på anvisade platser
Avstånd P-TC 100-500m, avgift 20:- Koordinater WGS 84 Lat N 62° 21.584', E 17° 2.220'

Direktanmälan

Direktanmälan till öppna motionsklasser, U-klasser och inskolning mellan kl 11.30 och 12.45, start mellan 12.00 och 13.00.

Startlista, PM och resultat

Startlista, PM och resultat anslås på arenorna och redovisas på Tour de Medelpads webbplats www.TourDeMedelpad.se samt Winsplits online.

Tidtagning och stämplingssystem

Sportident används som stämplingssystem samtliga dagar. Alla typer av Sportidentbrickor till och med SI9 är tillåtna. Hyrbricka debiteras med 30:-/tävling. Borttappad bricka debiteras med 330:- Hyrbrickor hämtas i sekretariatet och samma bricka används alla dagar under touren. Den återlämnas efter målgång den sista dagen löparen deltar. Se till att ljud och ljussignal registreras vid stämpling. Om inte enheten fungerar, stämpla i reservruta.

Inskolningsklasser och skuggning

Inskolningsklassen har sura och glada gubbar som visar vägen. Skuggning är tillåten i U-klasser och inskolningsklasser. Kartkopia finns vid starten.

Nummerlappar

Nummerlappar i H21 och D21. Ny nummerlapp varje dag. Självservering vid start.

Start

Första ordinarie start kl 12.00. Avstånd till start 1000 m orange/ vit snitsel efter stig/väg. 50 m höjdstigning. Överdrag kan lämnas vid start. Toalett endast vid TC. Tömning av bricka sker på väg till start. Avprickning sker i startfällan 3 minuter före start för alla klasser utom öppna motionsklasser, U-klasser och inskolning.

HD16 och yngre får ta sin karta 1 minut före start, övriga huvudklasser i startögonblicket. För ÖM-klasser, U-klasser och inskolning är det tillåtet att titta på kartan i förväg. Tävlände i öppna motionsklasser, U-klasser och inskolning startstämplar.



Terräng

Storkuperad skogsmark med ett stort bergsparti. På berget till stor del vildmark, men nära bebyggelsen stigrikt. Framkomligheten i huvudsak god, ej stenbunden terräng, delvis detaljrika sluttningar.

Juldagsnattens hårda storm "Dagmar", ändrade förutsättningarna för orientering på Ängomsåsen. Banorna är därför korrigerade så att de går i partier som inte är lika hårt påverkade av vindfällan. Mindre partier av vindfällad skog finns fortfarande kvar. De allra flesta träden ligger i öst-västlig riktning, vilket kan vara bra att veta när man planerar sina vägval.

Karta

Kartan är reviderad 2010-2012 av Mikael Eriksson, skala 1: 10 000 , HD 60 och äldre skala 1: 7500, ekv 5 m

Tävlingsregler och maxtid

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar. Maxtid 2 timmar.

Kontrollmarkeringar

Orange/vit skärm, SI-enhet, kodsiffra samt stiftklämma (reserv).

Kontrolldefinitioner

Endast lösa kontrolldefinitioner (ej på kartan).

Omklädning, dusch och toaletter

Dusch utomhus i anslutning till TC. Toaletter enbart i anslutning till TC.

Försäljning, sjukvård och viltrapport

Enklare servering, samt sjukvård på TC.

Sportförsäljning Team Sportia med begränsat sortiment på TC.

Viltrapport lämnas i serveringen.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 11.00. Avg 20:-/ barn.

Miniknat mellan kl 11.00-12.30 avgift 15:-/ start

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Kjell Eriksson	070-318 66 28
Banläggare:	Mikael Eriksson	070-323 90 68
Upplysningar:	Kjell Eriksson	070-318 66 28
Pressansvarig:	Kjell Eriksson	070-318 66 28
Bankkontroll:	Richard Lindström	073-029 52 52
Tävlingskontroll:	Sören Jansson	070-551 73 24





Fredag 18 maj

ETAPP 2 - Travsprinten

Arena Bergsåker

Sprintdistans



Samling & parkering

Samling vid Österro skola, Bergsåker i Sundsvall. Vägvisning från E14 och avfart E4 vid Ikea Birsta till Bergsåkers travbana. Parkering på anvisad plats vid Bergsåkers travbana. Avstånd P-TC 500 meter Röd/Vit snitsel. Avgift 20 :- . Koordinater WGS 84 Lat N 62° 25.024', E 17° 13.645'

Direktanmälan

Direktanmälan mellan 10.00 och 11.30. Start mellan 10.30 och 12.00. Direktanmälan till öppna motionsklasser, U-klasser och Inskolning.

Startlista, PM och resultat

Startlista, PM och resultat anslås på arenorna och redovisas på Tour de Medelpads webbplats www.TourDeMedelpad.se och Winsplits online.

Tidtagning och stämplingssystem

SportIdent används som stämplingssystem samtliga dagar. Alla typer av SportIdentbrickor till och med SI9 är tillåtna. Hyrbricka debiteras med 30:-/tävling. Borttappad bricka debiteras med 330:- Hyrbrickor hämtas i sekretariatet och samma bricka används alla dagar under touren. Den återlämnas efter målgång den sista dagen löparen deltar. Se till att ljud och ljussignal registreras vid stämpling. Om inte enheten fungerar, stämpla i reservruta.

Inskolningsklasser och skuggning

Inskolningsklassen har glada och ledsna gubbar. Skuggning är tillåten i U-klasser och Inskolningsklass. Kartkopia finns vid starten.

Nummerlappar

Nummerlappar bärs av HD21. Ny nummerlapp varje dag. Självservering vid start. Medtag egna säkerhetsnålar.

Start

Första ordinarie start kl 11.00.

Start 1 för samtliga klasser, avstånd 1100 meter väg/gångväg. Orange-vit snitsel.

På väg till starten skall de tävlande dels gå på dels passera allmän väg. Vi uppmanar till försiktighet då biltrafik förekommer !

Tömning av bricka sker på väg till start. Avprickning sker i startfällan 3 minuter före start för alla klasser utom öppna motionsklasser, U-klasser och Inskolning. Tävlade i öppna motionsklasser, U-klasser samt Inskolning startstämplar när de ger sig iväg. I klasserna DH17-20 och äldre får den tävlande sin karta i startögonblicket. Vid sen ankomst anmäls detta till startpersonalen.

Överdragskläder fraktas tillbaka till TC från start.

Ingen Toalett finns vid start.



Terräng

Sluttningsterräng i skog samt villaområde med gångvägar och ängsmark. Enstaka vindfällan efter vinterns storm "Dagmar" kan förekomma.

Karta

Sprintkarta nyritad 2011 av Nils-Göran Olsson. Skala 1:4 000. Ekvidistans 2,5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Tävlingsregler och maxtid

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar. Maxtid 2 timmar.

Kontrollmarkeringar

Orange/vit skärm, SI-enhet, kodsifra samt stiftklämma (reserv).

Kontrolldefinitioner

Enbart lösa kontrolldefinitioner för alla klasser.

Vägpassager och förbjudna områden

Respektera att all tomtmark är förbjudet område. Alla löpare passerar trafikerad väg. Mot slutet av banorna finns väg som ej får passeras vid annat ställe än på kartan markerad övergång. Iakttag försiktighet! Vägvakter finns på utvalda ställen.

Omklädning, dusch och toaletter

Dusch och ombyte inomhus i anslutning TC.
Toalettvagn enbart vid TC.

Försäljning, sjukvård och viltrapport

Servering utomhus som erbjuder kaffe, läsk o festis, varm korv, bullar, godbitar i anslutning till TC. Sportförsäljning av Team Sportia i anslutning till TC.
Sjukvård finns på TC. Viltrapport i anslutning till målet.

Miniknat och barnpassning

Miniknat mellan 10.00 – 11.00.
Barnpassning i anslutning till TC från kl. 10.00 . Föranmälan mottages tacksamt till barnpassningen på tel : 060-552935 före kl. 20.00 på torsdag.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Sten-Åke Vedin	076-8443695
Banläggare:	Mats Nissilä	070-2753152
Pressansvarig	Bo Mellerstedt	070-6524570
Upplysningar:	Tomas Virtanen	076-7675811
Bank kontroll:	Olof Fraenell, Sundsvalls SOK	
Tävlingskontroll:	Göran Berg, Sundsvalls OK	



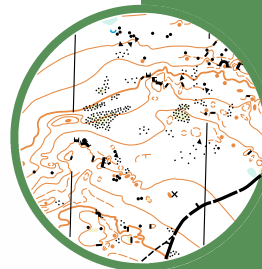


Lördag 19 maj

ETAPP 3 - Njurundabommen

Arena Skärsätt

Långdistans



Samling & parkering

Samling i Skärsätt. Vägvisning från E4 5 km söder om Njurundabommen, därefter 10 km. Parkering på anvisad plats. Avstånd P-TC 200 meter. Avgift 20:-. Koordinater WGS 84 Lat N 62° 12' 25" Lon E 17° 14' 35"

Direktanmälan

Direktanmälan mellan 10:00-11:30. Start mellan 10:30-12:00. Direktanmälan till öppna motionsklasser, U-klasser och inskolning. Hyrbrickor erhålles vid behov.

Startlista, PM och resultat

PM och resultat: Startlista, PM och resultat anslås på arenorna och redovisas på Tour de Medelpads webbplats www.TourDeMedelpad.se, Winsplits online.

Tidtagning och stämplingssystem

Sportident används som stämplingssystem samtliga dagar. Alla typer av Sportidentbrickor till och med SI9 är tillåtna. Hyrbricka debiteras med 30:-/tävling. Borttappad bricka debiteras med 330:- Hyrbrickor hämtas i sekretariatet och samma bricka används alla dagar under touren. Den återlämnas efter målgång den sista dagen löparen deltar. Se till att ljud och ljussignal registreras vid stämpling. Om inte enheten fungerar, stämpla i reservruta.

Inskolningsklasser och skuggning

Inskolningsklassen har glada och ledsna gubbar. Skuggning är tillåten i U-klasser och inskolningsklass. Svartvit kartkopia finns vid starten.

Start

Första ordinarie start kl 11:00.

Start 1 Avstånd 1400 meter väg, orange-vit snitsel. Alla övriga klasser (se start 2).

Start 2 Avstånd 1700 meter väg, orange-blå snitsel. Klasser: HD10, HD12, H12 Kort, Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3

Toalett vid båda starterna. Överdrag fraktas från start till mål.

Tömning av bricka sker på väg till start. För huvudklasser gäller gå-fram-tid och avprickning i startfällan tre minuter före start. HD16 och yngre får ta sin karta 1 minut före start, övriga huvudklasser i startögonblicket. För sen ankomst anmäls till startpersonalen!

För ÖM-klasser, U-klasser och inskolning är det tillåtet att titta på kartan i förväg. Man prickas av i särskild fälla och startstämplar i startögonblicket. Följ startpersonalens anvisningar!

Terräng

Skogsmark huvudsakligen bestående av barrskog. Inslag av detaljrika höjdparter och sluttningar. Måttlig till stark kupering. I huvudsak god framkomlighet men vissa stenbundna partier förekommer.

Karta

Kartan nyritad 2009-2012 av Nils-Göran Olsson och Anders Sjöbom. Skala 1:15 000 för klasserna DH 16-21 och skala 1:10 000 för övriga klasser. Ekvidistans 5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Tävlingsregler och maxtid

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar. Maxtid 2,5 timmar.

Kontrollmarkeringar

Orange/vit skärm, SI-enhet, kodsiffra samt stiftklämma (reserv).

Kontrolldefinitioner

Endast lösa kontrolldefinitioner (ej på kartan) i maximal storlek 5 x 16 cm.

Omklädning, dusch och toaletter

Dusch och ombyte utomhus i anslutning till TC. Toaletter vid TC och starten.

Försäljning, sjukvård och viltrapport

Välsorterad servering i anslutning till TC.
Sjukvård på TC.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 10:00.
Miniknat mellan 10:00-11:15.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Jörgen Blästa	070-535 55 08
Banläggare:	Nils-Göran Olsson	070-530 02 71
Bitr. banläggare:	Anders Sjöbom	
Pressansvarig	Ewa Larsson-Snygg	070-533 10 24
Upplysningar:	Jörgen Blästa	070-535 55 08
Bankkontroll:	Bo Mellerstedt, Selånger SOK	
Tävlingskontroll:	Ove Boström, Timrå SOK	070-602 49 10

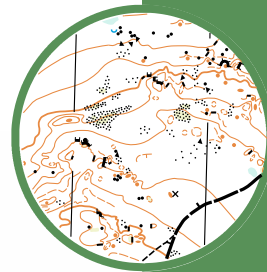


Söndag 20 maj

ETAPP 4 - Njurundabommen

Arena Skärsätt

Medeldistans



Samling & parkering

Samling i Skärsätt. Vägvisning från E4 5 km söder om Njurundabommen, därefter 10 km. Parkering på anvisad plats. Avstånd P-TC 200 meter. Avgift 20:-. Koordinater WGS 84 Lat N 62° 12' 25" Lon E 17° 14' 35"

Direktanmälan

Direktanmälan mellan 09:00-10:30. Start mellan 09:30-11:00. Direktanmälan till öppna motionsklasser, U-klasser och inskolning. Hyrbrickor erhålles vid behov.

Startlista, PM och resultat

PM och resultat: Startlista, PM och resultat anslås på arenorna och redovisas på Tour de Medelpads webbplats www.TourDeMedelpad.se, Winsplits online.

Tidtagning och stämplingssystem

Sportident används som stämplingssystem samtliga dagar. Alla typer av Sportidentbrickor till och med SI9 är tillåtna. Hyrbricka debiteras med 30:-/tävling. Borttappad bricka debiteras med 330:- Hyrbrickor hämtas i sekretariatet och samma bricka används alla dagar under touren. Den återlämnas efter målgång den sista dagen löparen deltar. Se till att ljud och ljussignal registreras vid stämpling. Om inte enheten fungerar, stämpla i reservruta.

Inskolningsklasser och skuggning

Inskolningsklassen har glada och ledsna gubbar. Skuggning är tillåten i U-klasser och inskolningsklass. Svartvit kartkopia finns vid starten.

Start

Första ordinarie start kl 10:00. Avstånd 2000 meter väg, orange-vit snitsel. Toalett vid start. Överdrag fraktas från start till mål.

Tömning av bricka sker på väg till start. För huvudklasser gäller gå-fram-tid och avprickning i startfållan tre minuter före start. HD16 och yngre får ta sin karta 1 minut före start, övriga huvudklasser i startögonblicket. För sen ankomst anmäls till startpersonalen!

För ÖM-klasser, U-klasser och inskolning är det tillåtet att titta på kartan i förväg. Man prickas av i särskild fälla och startstämplar i startögonblicket. Följ startpersonalens anvisningar!

Terräng

Skogsmark huvudsakligen bestående av barrskog. Inslag av detaljrika höjdparter och sluttningar. Måttlig till stark kupering. I huvudsak god framkomlighet men vissa stenbundna partier förekommer.

Karta

Kartan nyritad 2009-2011 och reviderad 2012 av Nils-Göran Olsson. Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m. SOFT-certifierad färgutskrift.

Tävlingsregler och maxtid

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar. Maxtid 2 timmar.

Kontrollmarkeringar

Orange/vit skärm, SI-enhet, kodsiffra samt stiftklämma (reserv).

Kontrolldefinitioner

Endast lösa kontrolldefinitioner (ej på kartan) i maximal storlek 5 x 16 cm.

Omklädning, dusch och toaletter

Dusch och ombyte utomhus i anslutning till TC. Toaletter vid TC och starten.

Försäljning, sjukvård och viltrapport

Välsorterad servering i anslutning till TC.
Sjukvård på TC.

Miniknat och barnpassning

Barnpassning i anslutning till TC från kl 09:00.
Miniknat mellan 09:00-10:15.

Upplysningar & funktionärer

Tävlingsledare:	Jörgen Blästa	070-535 55 08
Banläggare:	Johnny Blästa	070-300 20 52
Pressansvarig	Ewa Larsson-Snygg	070-533 10 24
Upplysningar:	Jörgen Blästa	070-535 55 08
Bankkontroll:	Lena Johansson, Selånger SOK	
Tävlingskontroll:	Ove Boström, Timrå SOK	070-602 49 10