



# Motionsloppet för alla mitt i Sundsvall

## Söndag 29/1, kl 11 • 2012

Start/mål vid Ängen • Friluftscentrum, Södra Berget

- Seedningsgrundande för Vasaloppet
- 4 distanser: 40, 20, 7 eller 3 km, välj valfri
- Barnens Vasalopp med pris till alla
- Motionslopp i klassisk stil som ingår i "Midälvaskidan"

### VANDRINGSPRIS

Samla ihop ett LAG av arbetskamrater/klubbkamrater/vänner och delta i lagtävlingen! Ni som SAMMANLAGT ÅKER LÄNGST vinner vandringspriset!!

### START/MÅL

Ängen på Friluftscentrum, Södra Berget. Sundsvall. Start kl 11.00

### STRÄCKOR/KLASSER

40 km	.....	Herrar/Damer (Seedningsgrundande för Vasaloppet och Tjejvasan)
20 km	.....	Herrar/Damer (Seedningsgrundande för Tjejvasan)
7 km	.....	Herrar/Damer
3 km	.....	Herrar/Damer
05, - 1,5 km	...	Barnens Vasalopp

### ANMÄLAN

Före Ons den 25/1 kl 23.59 till Sundsvalls OK, alternativt via SSF Tävlingskalender, eller på [www.sodrabergetrunts.se](http://www.sodrabergetrunts.se) där finns information, samt formulär för anmälan, eller via mail till [sodrabergetrunts@gmail.com](mailto:sodrabergetrunts@gmail.com) eller till Sundsvalls OK, Box 318, 851 05 Sundsvall  
Ange: namn, sträcka, klass, förening el företag, samt e-post och telnr/mobil

### BETALNING

Vid anmälan samtidigt inbetalning på postgiro Sundsvalls OK 33 11 57- 8 (ange namn!)

### ANMÄLNINGSavgift

40 km 350 kr, 20 km 200 kr, 7 km 100 kr, ungdomar tom 16 år och pensionärer (nyhet!) 80 kr (alla distanser) samt Barnens Vasalopp 40 kr (OBS! Anmälan på plats).

### EFTERANMÄLAN

Intill tävlingsdagen till kl 10.00 mot förhöjd avgift till 450, 300, 150 resp 100 kr.

### NUMMERLAPPAR

Hämtas ut vid sekretariatet i Raststugan på Ängen.

### OMKLÄDNING/TOA

Dusch intill Parkeringen till Friluftscentrum. Toa, väskor och ev omklädning, se anvisning på TC

### VÄTSKA

Vätskestationer med varm saft vid 4 stationer (prel), för 40km-loppet vid ca 6, 10, 16, 20, 26, 30, 36 km och vid mål!

### PRISER

Pris till segrarna och många utlottade priser bland alla startande!  
Lottade priser anslås vid målgång. Tid för prisutdelning, se PM.

### SERVERING

I och utanför Raststugan med extra gott SOK-fika, grillad korv och hamburgare mm!

### LOGI

Hotell Södra Berget erbjuder logi med SPA denna helg! Passa på! [www.sodraberget.se](http://www.sodraberget.se)

### UPPLYSNINGAR

Södra Berget Runts hemsida: [www.sodrabergetrunts.se](http://www.sodrabergetrunts.se) el [sodrabergetrunts@gmail.com](mailto:sodrabergetrunts@gmail.com), eller tel 070-688 06 11 (tävlisekr), 060-61 36 03(tävllid), Sundsvalls OK:s kansli 060-12 53 75(9-13)

### PM/EV ÄNDRINGAR

PM på hemsidan tors 26/1 med detaljer och ev ändringar som kan komma att göras beroende på snöförhållanden mm!



[teamsportiabirsta.se/langd2012](http://teamsportiabirsta.se/langd2012)

Allt på ett ställe i Birsta!



Vi vet vad som krävs.



[www.sodrabergetrunts.se](http://www.sodrabergetrunts.se)  
[sodrabergetrunts@gmail.com](mailto:sodrabergetrunts@gmail.com)  
Sundsvalls OK  
Box 318, 851 05 Sundsvall