



## Motionsloppet för alla söndag 27/1 2013

- Seedningsgrundande för Vasaloppet
- 4 distanser: 40, 20, 7 eller 3 km.
- Motionslopp i klassisk stil som ingår i "Midälvaskidan"
- BARNENS VASALOPP med pris till alla

### LAGTÄVLING

Samla ihop ett LAG av arbetskamrater/klubbkamrater/vänner och tävla om vandringspriset! Alla som åker för samma förening/klubb deltar automatiskt i lagtävlingen. Valfritt antal deltagare i laget.

Laget 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**

**0,5 - 1,5 km Barnens Vasalopp (anmälan på plats)**

### ANMÄLAN

Senast torsdagen **den 24/1** kl 23.59 till Sundsvalls OK, alternativt:

- I första hand via Team Sportias sida [www.bokaidrott.se](http://www.bokaidrott.se), eller

- via SSF Tävlingskalender, eller

- via mail till [sodrabergetrunt@gmail.com](mailto:sodrabergetrunt@gmail.com) eller i sista hand

- till Sundsvalls OK, Box 318, 851 05 Sundsvall

ange: namn, sträcka, klass, förening el företag, födelseår samt e-post och telnr/mobil

### BETALNING

Vid anmälan samtidigt inbetalning på postgiro Sundsvalls OK 33 11 57- 8

(ange namn och referens Södra Berget Runt)

### ANMÄLNINGSavgift

40 km 350 kr, 20 km 200 kr, 7 och 3 km 100 kr, ungdomar tom 16 år och pensionärer (nyhet från förra året !) 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 3 stationer (prel), för 40km-loppet vid ca 6, 16, 20, 26, 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)  
Sidsjö Hotell erbjuder logi till bra pris, <http://www.sidsjohotell.se/>

### UPPLYSNINGAR

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

### PM/EV ÄNDRINGAR

PM på hemsidan to 24/1 med detaljer och ev ändringar som kan komma att göras beroende på snöförhållanden mm!

