

Allt på ett ställe i Birsta!



Vi vet vad som krävs.



PM

SÖDRA BERGET RUNT

Söndag 27 jan 2013

START OCH MÅLPLATS Ängen, Friluftscentrum, Södra Berget,

PARKERING

OBS! Begränsat utrymme för parkering uppe på Södra!

Alternativ:

GRATIS bussar tor Södra, från Navet kl 9.15, 9.45 och 10.15, stannar även vid LV5 och P-foten. Åter kl 12.30, 14.30 och 15.10

GRATIS parkering vid Skjutbanan vid foten av Södra, därifrån minibussar i skytteltrafik el Södra-bussen

GRATIS parkering vid gamla LV5 (BoKlok), ta Södra-bussen

GRATIS liftar för längdåkare vid slalombackarna!!

SAMÅK i bilarna!!

P-avgift=50 kr för att åka upp på Södra och parkera!

Avgiften erläggs vid foten av berget, vid P-gamla skjutbanan. Var beredd med kontanter, så att det inte blir köer!

SKIDOR – ta skidspåren tillbaka till parkeringen vid skjutbanan!!

Ta orange 5:an, ta av vid Apelsinlunden via BlåKryss ner mot skjutbanan, korsa vägen och åk gamla vägen som är pistad!

STARTTIDER

För SÖDRA BERGET RUNT:

11.00 Gemensam start för alla distanser: 40, 20, 7 och 3 km

Starten går rakt fram från Ängen och höger ner längs kraftledningen!

Se upp för tvär sväng till vänster när man ansluter till spåret(Oranga femman)

För BARNENS VASALOPP

Start mellan ca 11.10 och ca 11.20, fri starttid för "Barnens Vasalopp"

Information ges senare hur starten för Barnens Vasa går till!

Prel står de som åker lite längre framför den kortare banan.

HÄMTNING AV NUMMERLAPPAR

BETALNING

I Raststugan vid Friluftscentrum, Ängen Södra Berget.

Tag gärna med egna säkerhetsnålar till nummerlappen!

Om du/ni betalat de senaste dagarna, tag med kvitto på betalningen!

Om du inte betalat ska du göra det vid nummerlappshämtningen-

KONTANT betalning!

Ordinarie anmälningsavgifter:

40 km 350 kr, 20 km 200 kr, 7 och 3 km 100 kr,
ungdomar tom 16 år och pensionärer (nyhet!) 80 kr, alla distanser

EFTERANMÄLAN BETALNING

Efteranmälan i Raststugan till kl 10 ca på tävlingsdagen mot förhöjd avgift,

KONTANT betalning!

40km 450kr, 20 km 300kr, 7 km och 3 km 150kr, Ungdomar upp till 16 år och pensionärer 100kr.

Faktura kan ev skickas till förening.

VALLNING

Vallning kan göras i någon av vallbodarna som finns intill parkeringen och spåren.

OBS! Team Sportias vallateam finns på Ängen för den som behöver råd&dåd!

SPÅRKARTOR MED BANPROFILER

SödraBergetRunt körs i i samma sträckningar som förra året,
2012 års kartor gäller därför (med förra årets datum!)

Just nu mycket fina spår och förhållanden på och runt Södra Berget.

Nya spår kommer att köras på natten mot söndagen och SödraBergetRunt!

[Karta 20 och 40 km](#) (3 vätskekontroller per varv)

[Karta 3 km](#)

[Karta 7 km](#)

[Karta över målområdet på Ängen](#)

BANSTRÄCKNING

OBS!! OBS!! SE UPP för MÖTANDE! Håll HÖGER!

Spåren går i Sundsvalls mycket välbesökta friluftsområde och många motionärer kan finnas i och kring spåren - i båda riktningarna!!

Bansträckning se kartor på www.sodrabergetrunt.se samt kartor på anslagstavlor vid Parkeringen och vid Ängen mfl platser:

40 km(2 varv) och 20 km: en 20km-slinga bestående av en 6,5 km-slinga uppe på berget och en 14-slinga runt berget, se nedan

7 km UTAN de största backarna med en utfart via "genvägen" och en förlängd "gula femma" .

OBS! Spåret viker av mot mål vid "Tummen" (efter vätskestationen)

3 km Samma utfart som övriga spår.

OBS! Spåret viker av mot mål vid "Tummen" (efter vätskestationen)

BARNENS VASALOPP (NY bana):

Den korta banan går runt Ängen

Den lite längre banan går en bit ner längs kraftledningen, svänger vänster.mot gula femman och tillbaka över kullen.

(för de äldre barnen finns möjlighet att anmäla dig till 3 km-loppet före kl 10.!)

VÄTSKA

Tre vätskestationer runt banorna, samt vid varvning/mål:

För 40km-loppet: efter ca 6,5 km, 15,5 km, 20 km, 26,5 km, 35,5 km samt vid mål! Se spårkartan!

1. Innan "Tummen", innan 3 och 7 km viker av mot mål, samt 20 och 40 km-spåren passerar efter 6,5 km och 26,5 km

2. vid Sidsjöstugan, vid strandkanten, där 20 och 40km passerar efter 15,5 km resp 35,5 km.

3. vid Ängen vid varvning för 40km (efter 20km) och **MÅL** 3, 7, 14, 20, 40 km

- TOA** Toa i ombyteslokalen och i hallen (3 st), inne i och utanför Raststugan (3st),
(dessutom finns uttoa vid Kåtan och utsiktskojan)
- DUSCH, OMKLÄDNING:** Dusch i ombyteslokalen intill parkeringen vid friluftscentrum. Koden för dusch finns anslagen vid dörren. Använd koden eftersom den ger dig varmvatten!
- VÄSKOR o ÖVERDRAG** I en liten rastkoja bakom förrådet mitt emot Raststugan kan man ställa in väskor och lämna överdrag/ kläder (på egen risk). **MÄRK** dina saker!
- VÄRDESAKER** Värdesaker kan lämnas in i Serveringen, märkta med namn och telnr
- PRISER**
- BARNENS VASALOPP**
Alla deltagare får nummerlapp, medalj, pris/er och festis efter målgång!
- Pris till SEGRARNA i SÖDDRA BERGET RUNT i**
- | | |
|-------|-----------|
| 3 km | Dam, Herr |
| 7 km | Dam, Herr |
| 20 km | Dam, Herr |
| 40 km | Dam, Herr |
- från Team Sportia Birsta**
- UTLOTTNING** av många priser,
Vinnande NUMMER anslås på anslagstavla i närheten av målet!
Priser bla
2 presentkort med supé och show på Hotell Södra Berget – en på vardera prisutdelning.
Många priser från Team Sportia,
Priser från Naturkompaniet, Wått&Tårrt, SidsjöHotell, Sundsvalls kn,
Presentkort till Himlabadet mfl!
STANNA KVAR och **HÄMTA ditt pris**, själv el via ombud! (Vi skickar inte)
- VANDRINGSPRIS**
Det **LAG** av arbetskamrater/klubbkamrater/vänner som
SAMMANLAGT ÅKT LÄNGST får en inteckning i vandringspriset!!
- PRISUTDELNINGAR** **2 tider för prisutdelningar!! OBS!**
- **13.00 3 km, 7 km, och 20 km-loppen H/D**
Segrare + lottade priser
- **14.30 40 km-loppet H/D**
Segrare + lottade priser
Prisutdelning utanför Raststugan (alt inne i Raststugan beroende på väder)
- SERVERING** I Raststugan med extra gott SOK-fika, korv samt grillade hamburgare (betala i raststugan)
Gynna klubben – handla i serveringen!!
- LOGI** **Hotell Södra Berget erbjuder logi med SPA denna helg! NÄRA till start!**
www.sodraberget.se
Tel: 060-67 10 00 el 060 - 67 10 22(Anna Söderberg)
Dubbelrum 850kr/pers. Enkelrum 725kr.kr/pers.
Dessa priser inkluderar frukost
LUNCH 110kr serveras på hotellet, söndag
Eller

Sidsjö Hotell & Konferens: <http://www.sidsjohotell.se/>

Del i dubbelrum inkl frukost: 299 kr, mfl möjligheter

Direkt till bokningssidan: <http://www.sidsjohotell.se/bokning/>

Mejl: info@sidsjohotell.se



Hjärtligt Välkomna önskar Sundsvalls OK!!



Allt på ett ställe i Birsta!



Vi vet vad som krävs.

