



# SÖDRA BERGET RUNT

LÖRDAG 16 februari 2019

Skidlopp i klassisk stil som är seedningsgrundande  
för Vasaloppet, ingår i Sundsvallsklassikern och Midälvaskidan

## PM

### ARENA

Start och målplats vid Ängen, Friluftscentrum, Södra Berget, Sundsvall

### PARKERING

**OBS! Begränsat utrymme för parkering uppe på Södra! Samåk gärna och var ute i god tid. Följ P-vakternas anvisningar.**

P-Avgiften 20 kr erläggs till parkeringsvakter. Var beredd med kontanter, jämna pengar, el swisch 123 349 0117

Parkering kommer att anvisas till flera ställen; P-Ängen, P-Hotell Södra Berget, P-längs vägen och om det blir fullt vid P-skjutbanan

Från alla P är det en bit att gå till Arenan, 10-20 min!

Vi kan tvingas att måsta utnyttja parkeringsytor vid skjutbanan nedanför berget och då måste deltagare vara beredda att promenera upp!

#### ÅK KOLLEKTIVT:

Buss 71 tor Södra,

Från Navet: kl 09.15, 10.15

Åter fr Södra: kl 12.30, 14.30, 15.00

**OBS!** Turen måste förbeställas på tel: 060-138945 senast 1 tim före avresa.

Buss 71:

[http://www.dintur.se/Turlistor/Stadstrafik/161211\\_170615/Stadstrafik\\_Sundsvallskommun\(SVALL\)\\_71\\_161211\\_170615.pdf](http://www.dintur.se/Turlistor/Stadstrafik/161211_170615/Stadstrafik_Sundsvallskommun(SVALL)_71_161211_170615.pdf)

OBS! Håll utkik på hemsidan efter mera/ändrad info om parkering, transporter och bussar!

### STARTTIDER

För SÖDRA BERGET RUNT:

11.30 Gemensam start för distanserna HD40Svart, HD-20Röd, HD10Blå

11.35-11.55 Barnens Vasalopp

12.00 Gemensam start för distansen HD5Grön





- ANMÄLNINGSavgift** Ordinarie anmälningsavgifter:  
300 kr för distanser HD40 och HD20  
200 kr för distanser HD10 och HD5  
Faktura kan skickas till förening som önskar  
Om du/ni betalat de senaste dagarna tag med kvitto på betalningen!  
Om du inte betalat kan du göra det vid nummerlappshämtningen-  
Kontant betalning (försök ha jämna pengar) eller swisha till 1233 490 117  
Sundsvalls OK  
Ange vem eller vilka betalningen gäller för och vilken eller vilka distanser.
- EFTERANMÄLAN** 150 kr tillägg för efteranmälan!
- NUMMERLAPPAR** I Raststugan vid Friluftscentrum, Ängen Södra Berget. Utlämning startar 09.30.
- VALLNING** **OBS! Sportringen vallatjänst** för den som behöver hjälp med att få profferssionellt vallade skidor! Tider och priser, se fb-sidorna för Sundsvallsklassikern och Södra berget Runt! Lämna gärna in skidorna hos Sportringen dagarna innan.  
Egen vallning kan göras i någon av vallabodarna som finns intill parkeringen.
- BANSTRÄCKNING** Alla distanser på Södra Berget Runt:  
Bansträckning se kartor på [www.skiweekend.se](http://www.skiweekend.se)  
40 km-banan kommer att vara en slinga på 20 km x 2.  
Kartor finns på hemsidan och anslås på anslagstavlor vid Parkeringen och vid Ängen mfl platser.  
Ny preparering av spåren kommer att köras på natten mot lördagen.
- BARNENS VASALOPP** Preliminär bansträckning:  
Starten går ut nära staketet vid Raststugan OBS! (vinkelrätt mot stora starten!)  
Den korta lätta banan går runt Ängen!  
Den lite längre backigare banan går det nya 1 km-spåret och kommer tillbaka mot mål, samma väg som stora spåret.  
Medalj och priser till alla!
- VÄTSKA** Två vätskestationer ute på banan, samt vid varvning och mål  
**Vid 6km, 16km, 21km, 27km, 37km och vid målgång!**  
Se även bansträckning på hemsidan.  
Alla banorna passerar vätskekontroll/er o mål
- TOA** Toa i ombyteslokalen och i hallen (3 st), inne i och utanför Raststugan (3st), Dessutom finns Toalettvagn och utettoa vid Kåtan och utettoa "hitom" Utsiktplatsen.





#### DUSCH/ OMKLÄDNING

Dusch i ombyteslokalen intill parkeringen vid friluftscentrum. Koden för dusch finns anslagen vid dörren. Använd koden eftersom den ger dig varmvatten!

#### VÄSKOR/ ÖVERDRAG

I Värmestugan bakom förrådet mitt emot Raststugan kan man lämna in väskor och lämna överdrag/ kläder. MÄRK dina saker med nummer!

#### PRISER

Priser till de tre första platserna för alla lopp.  
Medalj till alla som fullföljer Södra Berget Runt.  
Ulottning av priser bland till fullföljande löpare  
Vinnande nummer anslås på anslagstavla i närheten av målet!  
Priser bla presentkort på SPA på Hotell Södra Berget  
Priser från KFX, TigerSport, Sportringen mfl  
HÄMTA ditt pris på plats som anslås, (prel vid Förvaringen i Värmestugan ),  
själv el via ombud! (Vi skickar inte)

#### PRISUTDELNING

För de tre pallplatserna; Prel 15 min efter 3:a i mål för HD5, HD10, HD20, HD40  
Prisutdelning utanför Raststugan.

#### SEEDNING VASALOPPET

40km är seedningsgrundande för Vasaloppet och de som vill seeda sig ska ange sitt VasalD vid anmälan.  
För information om hur ni skaffar ett VasalD se Vasaloppets hemsida.  
20km är seedningsgrundande för Tjejvasan men där används inte VasalD för seedning, utan då gäller fasta km-tider. Se Vasaloppets hemsida.

#### RESULTAT

Resultatlista publiceras på arenan och på [www.skieweekend.se](http://www.skieweekend.se) så snart resultaten är klara under kvällen.

#### VÄGVISNING

Allmänna Vägskyltar mot Södra Berget från Bergsgatan/E14. Åk upp mitt för OK/Q8 nära Bergsgatan.

#### SUNDSVALLS- KLASSIKERN

Södra Berget Runt är en del i Sundsvallsklassikern.  
Sponsortält finns intill målet med information och erbjudanden.  
Deltagare som genomför samtliga klassikerlopp i följd under ett års tid kan ansöka om att erhålla klassikerdiplom.  
Välkommen att börja Sundsvallsklassikern med skidloppet!!  
För ytterligare information se [www.sundsvallsklassikern.se](http://www.sundsvallsklassikern.se)

#### MIDÄLVASKIDAN

Södra Berget Runt ingår i Midälrvaskidan som är en serie av motionslopp på skidor i Medelpad. Om du deltar i 3 av 6 lopp erhåller du trofén Midälrvaskidan.  
Utdelning vid sista loppet i Lucksta, Bror Viklunds lopp, 24/2 Se:  
<http://www.skidor.com/Distrikt/Medelpad/Grenar/Langdakning/Tavlingar/Midalvaskidan/>





<b>SERVERING</b>	I Raststugan med extra gott SOK-fika, soppa, korv samt grillade hamburgare (betala i raststugan)
<b>FÖRSTA HJÄLPEN</b>	Kontaktuppgifter finns I Raststugan.
<b>FRÅGOR/ UPPLYSNINGAR</b>	<a href="http://www.skiweekend.se">www.skiweekend.se</a> eller <a href="mailto:info@skiweekend.se">info@skiweekend.se</a> Tävlingsledare SOK: Ingrid Wiklander Nylander 070-322 3020 <a href="mailto:ingridwinyl@gmail.com">ingridwinyl@gmail.com</a> och Anders Lindholm, 070-275 9503, <a href="mailto:anders.b.lindholm@gmail.com">anders.b.lindholm@gmail.com</a>

**Hjärtligt Välkomna önskar Sundsvalls OK!**

