



IFK Lidingös MTB-O sektion bjuder in till
öppen träning (ingår i ABCD-cupen)

Onsdagen den 29 april

Klasser ABC-cupen:

Herrar – ca 7 km, Damer – ca 6 km
Pöbel – ca 6 km, Pöbelina – ca 4,5 km
Testa MTBO – ca 3 km

**Rekommendation
för ABCD-cupen**

H 20, H 21 väljer herrar
D20, D21 väljer Damer
H14, H16, H40, H50, H60 väljer Pöbel
D 14, D16, D40, D50, D60 väljer Pöbelina
H 10, H12, D10, D12, H70, D70 väljer Testa MTBO

Tävlingscentrum:

Idrottsfolkhögskolan Bosön, ute på Lidingö. Ingen vägvisning.



Start:

Fri start mellan 18-19.

Stämpling:

Vi kommer använda oss av SportIdent. Ange SI-nummer vid anmälan.

Karta och terräng:

Karta ritad i MTBO-norm 2013 (uppdaterad våren 2015), skala 1:10 000.
Terrängen är stigrik och består av både mindre skogsstigar och större, typ Lidingöloppsspåret.

- Anmälan:** Via Eventor: senast söndag den 26 april kl 24:00. Anmälan kan ske på plats i mån av kartor. <http://eventor.orientering.se/Events/Show/12115>
Startavgift 50:- betalas på plats (gäller ej Lidingös åkare).
- Övrigt:** Det finns på Bosön både toalett och dusch. Eventuellt kan det kosta en avgift för att duscha. För Lidingös prova på-åkare finns det ett mindre antal kartställ för utlåning. Ett mindre antal SI-pinnar finns för utlåning
Cykling endast på stigar, inte i skogen. PM kommer att anslås på TC.
- Frågor?** Kontakta tävlingsledare anders.stjerndahl@telia.com , 070-548 16 50