



Attunda OK, IF Thor
Länna IF och OK Roslagen
Bjuder in till MTBO i Hammarskog

Klasser ABC-cupen:

Herr Lång – ca 10 km, Dam lång – ca 8 km
Herr kort – ca 6 km, Dam kort – ca 4,5 km
Testa MTBO kort – ca 3 km
Testa MTBO medel – ca 8 km
Testa MTBO lång – ca 3 km

Rekommendation för ABC-cupen

H 20, H 21 väljer herr lång
D20, D21 väljer Dam lång
H14, H16, H40, H50, H60 väljer Herr kort
D 14, D16, D40, D50, D60 väljer Dam kort
H 10, H12, D10, D12, H70, D70 väljer Testa MTBO

Tävlingscentrum: [Hammarskogs friluftsanläggning](#), Uppsala. Ingen vägvisning.

Start: Fri start mellan 18-19.

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

Kartställ: Ett antal karställ kommer att finnas för utlåning, "boka" via: anders@andersfrisk.se

Karta och terräng: Karta ritad i MTBO-norm 2012 (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 19 april kl 24:00. Anmälan kan ske på plats i mån av kartor. <http://eventor.orientering.se/Events/Show/12307>
Startavgift 50:- betalas på plats.

Övrigt: I Hammarskog finns både toalett och dusch. Eventuellt kan det kosta en avgift för att duscha. Cykling endast på stigar markerade på kartan. PM kommer att anslås på TC.

Frågor? Kontakta tävlingsledare anders@andersfrisk.se , 073-655 35 76