



Attunda OK, IF Thor
Länna IF och OK Roslagen
arrangerar MTBO i Hammarskog

PM

TÄVLING SKER PÅ EGEN RISK

Klasser ABC-cupen:

Herr Lång – 9,8 km, Dam lång –8,3 km

Herr kort –6,2 km, Dam kort –4,7 km

Testa MTBO kort – ca 3,7 km

Testa MTBO medel – ca 8,3 km

Testa MTBO lång – ca 9,8 km

Tävlingscentrum: [Hammarskogs friluftsanläggning](#), Uppsala. Ingen vägvisning. Parkering 100 m från TC.

Dusch: Tempererad dusch finns vid mål

Start: Fri start mellan 18-19. 1 minuts startintervall.

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

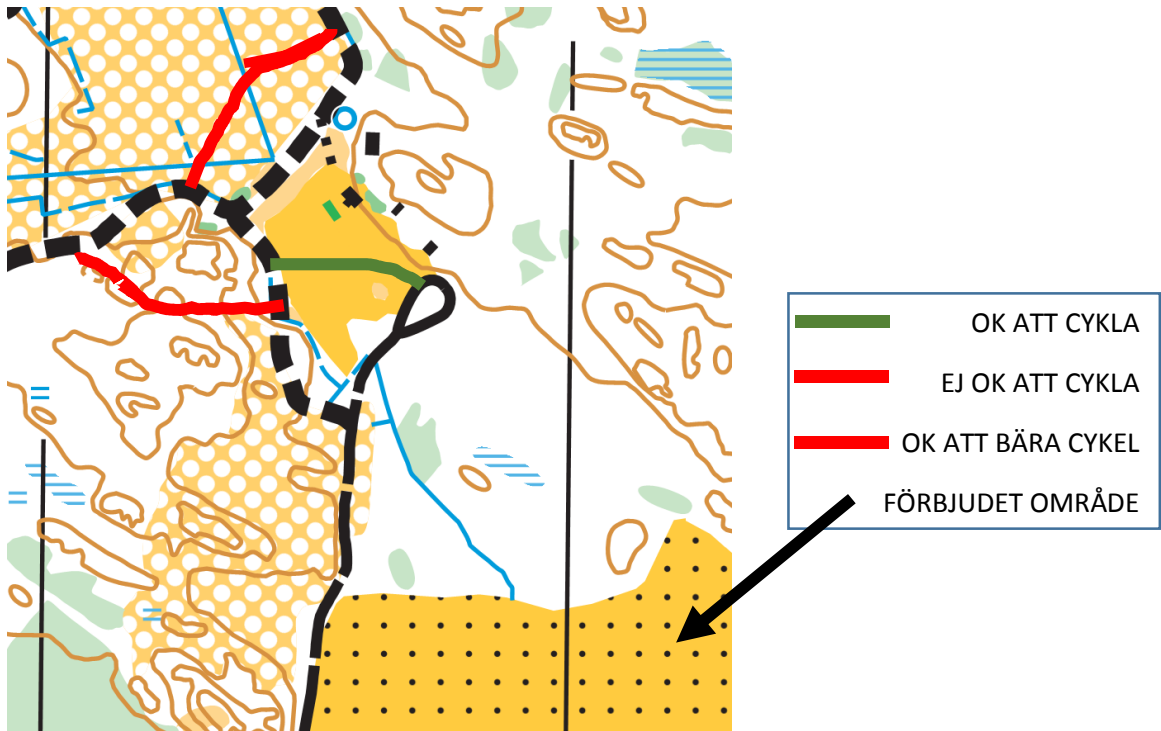
Kartställ: Ett antal karställ kommer att finnas för utlåning, "boka" via: anders@andersfrisk.se

Karta och terräng: Karta ritad i MTBO-norm 2012 (uppdaterad våren 2015), skala 1:10 000. Terrängen är stigrig och består av både mindre skogsstigar och större genomfartsstigar. Banorna innehåller områden med fin kulturmark. **OBS Visa hänsyn i bostadsområden och när ni möter andra. Håll till höger vid möte med cyklist. OBS**

Anmälan: Efteranmälan kan ske på plats i mån av kartor (maila dock gärna anders@andersfrisk.se om du tänkte dyka upp). Startavgift 50:- betalas på plats.

Övrigt: I Hammarskog finns både toalett och dusch. Dusch och bastu kostar 20 kr.

- Cykling är endast tillåten på stigar markerade på kartan samt på 100 % gulmarkerat.
- 100 % gult med svart-prickad bakgrund är förbjudet område
- Cykel får bäras utanför markerade stigar



PM anslås på TC.

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

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