



IFK Lidingös MTB-O sektionens öppna träning (ingår i ABCD-cupen)

Onsdagen den 29 april

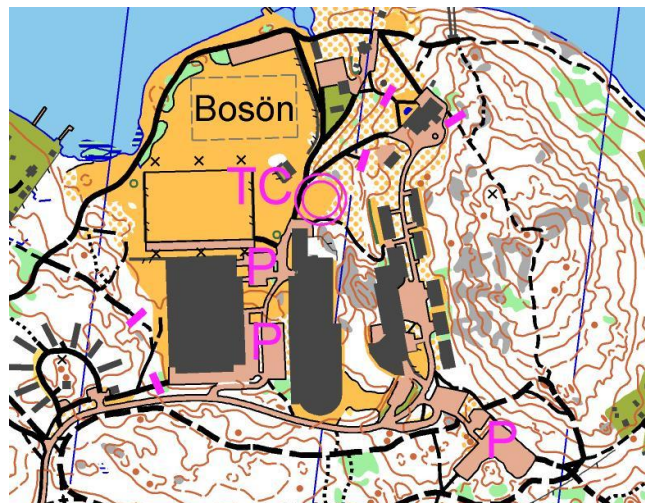
PM

Klasser och banlängder: Herrar –8 900 meter
Damer och Pöbel – 7 570 meter
Pöbelina – 5 820 meter
Testa MTBO – 3 770 meter

**Rekommendation
för ABCD-cupen**

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. Om det finns plats, välj gärna den nedre (första) parkeringen så har ni närmast. Själva TC är vid den nedre parkeringen och nedre ingången till Bosön/Idrottshallen.



Start: Fri start mellan 18-19. Följ röd-vit snitsel ca 200 meter till start. Man får titta på kartan en minut innan start. Töm och check vid start.

Stämpling: Vi kommer använda oss av SportIdent.

Karta och terräng:	Karta ritad i MTBO-norm 2012 (uppdaterad våren 2015), skala 1:10 000 (Herrar har 1:12 500). Terrängen är stigrik och består av både mindre skogsstigar och större, typ Lidingöloppsspåret. Vi kommer också till stor del befinna oss i bebyggelse men då på gång- och cykelvägar. Prickade stigar kan bitvis vara mycket svårcyclade. Kartan är i A4-format.
Utbrutet mål:	Av säkerhetsskäl har vi målstämpling ca 200 meter från TC.
Anmälan:	Efteranmälan kan ske på plats i mån av kartor. Startavgift 50:- betalas på plats (gäller ej Lidingös åkare).
God stämning:	Vi befinner oss i ett område där en hel del personer är ute och både går, cyklar och springer. Hjälp oss ikväll med att behålla en bra relation med allmänheten. När/om du möter någon sänk farten, le och heja. Kom ihåg – inga medaljer eller priser kommer att delas ut ikväll.
Säkerhet:	Var försiktig vid passage av vägen till Bosön (i början av banorna). I övrigt sker de flesta passager av större vägar i tunnlar. På de längre banorna finns två radhusområden markerat som förbjudet område. Vi vill inte ha åkare inne i dessa områden.
Regler:	Sl-pinnen behöver inte fästas till cykeln utan kan sitta löst på fingret. Cykling endast på stigar och öppna områden (helgult), inte i skogen. Håll till höger på stigarna. Möter man någon gör man det med vänster axel mot varandra. Cyklar man om någon gör man det på vänster sida.
Övrigt:	Det finns på Bosön både toalett och dusch. För att duscha betalar man en avgift i receptionen vid omklädningsrummen. I den övre byggnaden finns också en kafeteria. Cykeltvätt kan komma att finnas vid regn (inga garantier). För Lidingös prova på-åkare finns det ett mindre antal kartställ för utlåning.
Frågor?	Kontakta tävlingsledare anders.stjerdahl@telia.com , 070-548 16 50