



Välkomna till OK Rodhens första MTBO träning. Samling på Sjötorget i Östhammar kl. 18.00. Tanken med kvällens övningar är att man i lugn och ro ska kunna prova på hur det fungerar med mountainbike orientering och därför finns det flera olika banor där man kan välja att köra en eller flera. Mellan varje bana återvänder man till målet och kan få lite tips och råd, jämföra vägval eller justera sin utrustning. Special för ikväll är att vi har en "spurt och stämplingsbana" där man kan finslipa sin stämplingsteknik och träna på att spurta i mål.

VIKTIGT! Start procedur

För att kunna få tid på flera banor är det viktigt att man innan varje gång man sticker iväg på en bana **anmäler** sig och talar om vilken bana man valt. Vi skriver då in i tidtagningssystemet vilken bana och vilken pinne. I samband med detta **tömmer** man sin pinne. För att starta tiden **startstämplar** man vid bocken och kör iväg på den valda banan. **Stämpla** vid varje kontroll. Målgång sker genom **målstämpling** och därmed stannar tiden. Sedan **avläsning** av pinnen för att få tiden registrerad. Sträcktid mellan varje kontroll kan man sen jämföra med varandra. Välj en ny bana, anmäler, tömmer, startstämplar, stämpla, målstämpling, avläsning på samma sätt.

Banor

Bana 1. 5220m, söderut i villa områden och bitvis i området kring elljusspåret.

Bana 2. 6120m, söderut i villa områden och i området kring elljusspåret.

Bana 3. 3690m, norrut i park och villa områden, man kan åka stig men finns också vägval på asfalt hela vägen.

Bana 4. 3400m, norrut i park området Krutudden.

Bana 5. 300m, Special för idag, kort bana runt Sjötorget. Träna på att stämpla i farten och spurta mot mål. Låtsas att du är på de sista kontrollerna in mot mål på en lång bana. Ingen speciell karta för denna bana, man ser alla kontroller från starten/målet.

Avgift

Startavgift 50:- betalas kontant på plats eller med Swish till 0702611309. Hyrpinne 50:-.

Övrigt

Allt cyklande sker på egen risk.

Det är tillåtet att cykla i skogen men naturligtvis inte på privat tomt, fält med växande grödor som kan ta skada eller andra platser som är olämpliga. Var försiktig med gräsmattorna på Sjötorget och i parkområdena.

Håll till höger vid möte vilket är viktigt att tänka på då vägval kommer att göra att cyklister möts på stigarna.

Då vi cyklar i ett strövområde är det viktigt att vi som cyklister visar god hänsyn till personer som befinner sig i skogen och som bor i området. Genom tävlingsområdet går flera bilvägar, var uppmärksam.

Observera att vanliga trafikregler gäller!

Signalera och hälsa gärna för att uppmärksamma att ni kommer.

Karta

ISMTBOM norm, konverterad och reviderad 2015 skala 1:10 000. Storlek A4. Banan är tryckt med kontrollnummer och kodsiffran i anslutning, ex: 2-51. Banorna går i ett närområde, visa hänsyn. Hinder (omkullfallna träd o dyl) på stigar är markerade med ett rosa sträck på tävlingskartorna.

Kartställ & Hjälm

Hjälm är obligatoriskt. Kartställ för MTBO har tyvärr inte OK Rodhen för utlåning, vi försöker använda skid-o kartställ eller göra ett provisoriskt till de som inte har eget, visst material finns till i första hand ungdomar. Vill du ha hjälp att tillverka ett själv, tag med en glass- eller mat-låda av plast.

Dusch

Friluftsbad på Krutudden. Det verkar som att inomhus dusch i Frösåkershallen stänger redan kl 19.00(?) annars kan man duscha där för en avgift av 25:-(om nu kassan är öppen).

Lycka till!

/ Magnus