



PM för

IFK Lidingös ungdomstävling (samt tre öppna banor för vuxna), Medeldistans

Onsdagen den 2 september

Klasser och banor:	H 10 och D 10	3 380 m
	H 12 och D 12	4 180 m
	H 14 och D14	5 160 m
	H 16 och D 16	5 580 m
	Öppen bana 1	4 180 m
	Öppen bana 2	5 160 m
	Öppen bana 3	5 580 m

Tävlingscentrum: Grönsta Gärde (målet för Lidingöloppet) på Lidingö. I dagsläget är det lite oklart vilken väg ni kör in. I vanliga fall kör man in från Norra Kungsvägen via Grönstavägen men där bygger de en rondell som i skrivande stund inte är klar. Kan vara så att ni måste svänga in redan vid Källängsvägen (följ skyltning mot Grönsta). Ingen skärm .

Start: Fri start mellan 18:00 och 19:00 gäller alla klasser. Dock minst 2 min startmellanrum mellan tävlande i samma klass. Kom ihåg att startstämpla! Man får titta på kartan en minut innan- gäller alla klasser. Cirka 250 meter till start, följ rödvit snitsel. Töm och check vid starten.

Stämpling: Kontrollerna består av ställning med SI-enhet och liten skärm. Använd inte SI-pinne av senaste modell. Är du osäker så får du låna och vi byter SI-nummer.

Karta och terräng: Karta ritad i MTBO-norm 2013 (uppdaterad sommaren 2015), skala 1:10 000. Kartan är i A4-format.
Terrängen är väldigt stigrik och består i huvudsak av två stigtyper: antingen mindre skogsstigar som är ganska svårkörda eller större, typ Lidingöloppsspåret.
Terrängen besöks flitigt av både löpare och gående. Visa hänsyn: plinga gärna, heja glatt och sänk farten om nödvändigt.

Anmälan: Gick ut söndag kväll men vill du efteranmäla dig finns chansen att mejla

anders.stjerdahl@telia.com tisdag kväll 19:00. Efteranmälan kan också ske på plats tävlingsdagen i mån av kartor.

Övrigt:

Det finns i klubbstugan Säckatorp (ca 100 m från Arenan) både toalett och dusch. Cykeltvätt finns inte.

Det finns också ett mindre antal kartställ för utlåning. Vill du låna så mejla anders.stjerdahl@telia.com

Vi kommer att hålla en enklare marka med kaffe, dricka och något att tugga på.

Vi har på Arenan en ledare som kan ge information om och tips för MTBO. Fråga gärna om du undrar över något.

Regler:

Cykling eller löpning med cykel endast tillåten på stigar, inte i skogen. Man får inte vid något tillfälle lämna cykeln.

Man måste ha hjälm på huvudet för att få starta. Heltäckande klädsel inget tvång utan kortbyxor går bra.

Frågor?

Kontakta tävlingsledare anders.stjerdahl@telia.com , 070-548 16 50

Speciella karttecken för MTBO:

-  Väg - 100% åkbarhet
-  Snabb bred stig - 100-75% åkbarhet
-  Snabb smal stig - 100-75% åkbarhet
-  Medelsnabb bred stig - 75-50% åkbarhet
-  Medelsnabb smal stig - 75-50% åkbarhet
-  Långsam bred stig - 50-25% åkbarhet
-  Långsam smal stig - 50-25% åkbarhet
-  Väldigt långsam bred stig - 25-0% åkbarhet
-  Väldigt långsam smal stig - 25-0% åkbarhet
-  Förbjuden väg - förbjudet att beträda
-  Hinder - förbjudet att passera
-  Hinder - tillåtet att passera
-  Öppen mark - tillåtet att beträda
-  Öppen mark - förbjudet att beträda
-  Skog - förbjudet att beträda
-  Tät skog - förbjudet att beträda

Varmt välkomna!

IFK Lidingö SOK:s MTBO-sektion