



PM

Crying Mile samt Ultra – Långdistans MTB – O

Järfälla OK

Lördagen 17 oktober 2015

Samling: Granskog Järfälla OK klubbstuga <http://kartor.eniro.se/m/n7y0Z>

Skärm vid avfarten på E18 mot Jakobsbergs centrum därifrån ca 3 km till parkeringen. GPS koordinater N 59° 26' 42'' E 17° 50' 51''.

Parkering: Ca 200-700 m till arenan. Fri parkering, men ni får gärna lägga en slant i hinken utanför stugan.

Efteranmälan: Ingen efteranmälan på plats.

Terräng:

Crying Mile: Parkmiljö med stora grus- och asfaltsvägar, delvis bostadsmiljö.

Långdistans: Stigar och vägar av varierande karaktär, allt från långsamma rotiga stigar till snabba grusvägar. Svag till måttlig kupering, en hel del stängsel med färiste och hästgrindar. Cykling är tillåten på markerade stigar/vägar och gul markerade områden (inklusive hygge). Man får inte beträda på kartan markerade förbjudna områden.

OBS! Tävlingen går i ett naturreservat, så visa hänsyn till andra. Det finns frigående kor och många ryttare, cyklister och motionärer i tävlingsområdet.

Start: Gemensam avfärd kl. 9:45 från Granskog till start (ca 3km asfalt). Start kl. 10:00 med 30 sec (!) startmellanrum.

Crying Mile i parkmiljö 2930m – 28 kontroller. Direkt (!) efter målgång blir det avläsning, töm, check och start till lång-, mellan- eller kortdistansen (ingen vila).

Mål i Granskog med vanlig procedur.

Uppvärmning sker på vägen till och under Crying Mile eftersom ni kommer inte att kunna cykla snabbt där (tätt mellan kontrollerna).

Stämplingssystem: SportIdent. Eget bricknummer ska anges vid anmälan. Bricka kan hyras mot en kostnad av 50 kr, ej returnerad bricka debiteras med 400 kr. Brickan behöver ej sitta monterad på cykeln enligt nya regler.

Karta: Enligt Franks Sprint MTB-O norm, **1 : 2 000** för Crying Mile och **1 : 18 000** för långdistansen. Kartbyte för långa banan (kartvändning). Inga kontrolldefinitioner.

Kodsiffror: Inga kodsiffror bredvid kontrollnumret på **Crying Mile**, bara kontrollsiffran 1 – 28. Ni får addera 30 till kontrollsiffran för att få kodsiffran. Exempel:

Kontroll **1** → kodsiffra **31**

Kontroll **8** → kodsiffra **38**

Kontroll **26** (ugh! tricky) → kodsiffra **56**

Klasser och banlängder:

Crying Mile	2,93 km	A4		1 : 2 000
Lång	30,3 km	A3	kartbyte	1 : 18 000
Medel	22,6 km	A3		1 : 18 000
Kort	15,4 km	A3		1 : 18 000

Kartbytet sker genom att vända på kartan.

Vätska: Medtages av deltagarna själva. Det finns inget langningstillfälle på banan.

Målgång: Följ snitseln från sista kontrollen via målfållan till mållinjen där målstämpling sker. Därefter sker utläsning av SI-pinne vid sekretariatet.

Maxtid: 3,5 timmar

Kartställ och hjälm: Det finns ett begränsat antal kartställ för uthyrning i vid sekretariatet på tävlingsdagen, kostnad 50 kr (kontant). Ej återlämnat kartställ debiteras 800 kr. ***Hjälm är obligatorisk!***

Toaletter: Finns på arenan Granskog, inte vid starten.

Dusch/omklädnad/bastu: Inomhus på arenan Granskog.

Service: Enklare marka kommer att finnas på arenan Granskog.

Cykeltvätt: Kommer att finnas en vattenslang på arenan Granskog. Ej högtryck.

Regler och bra att tänka på:

IOF:s regler gäller. Håll till höger vid möte, vilket är viktigt att tänka på då vägval medför att cyklister möts på stigarna. Då tävlingarna avgörs i ett naturreservat och strövområde är det viktigt att vi som cyklister visar god hänsyn till personer som befinner sig i skogen, på stigar och vägar och framförallt i bostadsområde.

Signalera och hälsa gärna för att uppmärksamma att ni kommer.

Observera att vanliga trafikregler gäller vid t.ex. utfarter och passager av vägar samt cykelvägar.

Tävlingsledare: Frank Steiner 070 409 0351

Banläggare: Frank Steiner

