

Borlängeträning Mora IP Gustafs 160818

Vi inbjuder till en helkväll i Gustafs för både löpare och cyklister där det finns två valmöjligheter.

Samling: Mora IP 17.45 - 18.00 för utdelning av kartor till Mördarbanan och gemensam kort cykling till start och målområdet för cyklingen cirka 500 meter från arenan.

Anmälan: Görs via Eventor (bocka i klubbträning) eller på mail carinaper18@gmail.com. Viss möjlighet finns att få reservkarta på plats men underlättar med föransmälan.

1. Mördarbanan

En anrik bana sedan slutet på 90-talet som sprungits många gånger sedan dess men den är fortfarande lika utmanande.

Start: Parkering 3 km från Mora IP på vägen mot Mossby. Skärm längs vägen och sedan snitsel till vändplanen. Begränsat med parkeringsmöjlighet vid starten så samåk gärna från IP. Därifrån ca 1,5 km joggning till banans start.

Banlängder: 9 km, 7,3 km, 5,5 km och 4,2 km. Möjlighet finns att gena på flera ställen

Kontroller: Markerad med snitslar på kontrollerna.

Syfte: En fysisk OL-bana med stark kupering. Det gäller att orka hålla i löpningen och orienteringen även när tröttheten börjar komma.

För de yngre löparna en bra möjlighet att lära sig negativ kurvbild.

Ansvarig: Robert Östlund

2. MTBO träning eller KM

Säterbygden kommer att arrangera sitt KM i MTB-O på den nyritade SM-kartan. Vi bjuder därför in andra intresserade MTBO åkare att köra en träning eller om ni passar på att använda det som egna KM.

Banor:

Lång 10,5 km L + M

Mellan 8 km M + K

Kort 6 km L

Mini 3,5 km K

Karta: Nykonverterad karta inför SM MTBO, skala 1:12500 för alla. De klasser som har kartbyte får båda kartorna tillsammans vid start och ansvarar själv för kartbyte vid varvning.

Start: Första start ca 18.10. Startstämpling för alla enligt uppgjord startordning.

Kontroller och stämpling: Hängande skärm med fastknuten SI dosa eller några kontroller med stålpinne.

Mål/varvning: De längre banorna har varvning vid målet. Stämpla vid varvningskontroll som är samma som sista kontrollen och fortsätt sedan nästa varv där startpunkten sammanfaller med sista kontroll. Efter genomförd tävling målstämplar alla.

Säkerhet: De längre banorna kan passera och cykla längs trafikerad väg. Iaktta försiktighet och trafikregler – cykla på höger sida gäller. Inga vakter finns vid övergångarna!!!. Håll till höger vid möten – den som kör nerför har företräde.

Resultatlista: Tävlingsadministrationen kommer att nyttja träningsutrustning SI där varje löpare får en egen tidremsa som

plockas in för sammanställning resultat. Publiceras på hemsidan under veckan.

Dusch: Finns möjlighet vid Mora IP efter genomförd träning.

Servering: Kan finnas möjlighet till viss servering om det finns rester efter tävlingen. Annars rekommenderas medhavd matsäck att förtära tillsammans med vägvalsanalys.

Tävlingsledning: Carina Sandberg, tävlingsledare, banläggare, serveringsansvarig och enväldig jury.

Varmt välkomna och lycka till i skogen!

