



MTB-o tävling / träning för alla....

Datum:

SÖNDAG 29 Maj

Friskus MTB-o Race

Samlingsplats: Åkulla Friluftsgård

MÅNDAG 18 Juli

Friskussvängen

Samlingsplats: Åkulla Friluftsgård

SÖNDAG 21 Augusti

Friskus MTB-(o)-Turen

Samlingsplats: Karta Älmebjär, prel. Dagsås-Skärback
(vägvisning se Friskus webbsida)

Start: 29/5 kl 10:00 18/7 kl 17:00 21/8 kl 10:00

Individuell start när man kommit till startplatsen. Kartan kommer att erhållas 1 min innan start.
Fri starttid 29/5 & 21/8 Lottat starttid 18/7 (efter-/direktanmälda startar sist)

Anmälan: senast "dagen innan" - kl 15:00, via Eventor eller via E-post; anmalan@fkfriskus.se
(ange; Namn, Klubb, St-nummer eller önskemål låne-bricka)

Banor / banlängd (banläggarens vägval):

α Lång ca 12-14 km

α Mellan ca 8-9 km

α Kort ca 4 km

Banbeskrivning:

MTB-o banan blir i huvudsak på grusvägar/stigar. "Lätta kontroller men kluriga vägval"

Cykeln ska med till **alla** kontroller !!

Ej tillåtet att lämna cykel längs banan och springa fram till kontroll eller till mål.

Karta: Är en "vanlig" orienteringskarta i skala 1:10 000 eller 1:15 000.

Vid någon av MTB-o-loppen blir det karta reviderad med MTB-o-norm.

Stämpling: SportIdent. Brickor finns att låna, meddela önskemål vid anmälan !

Man har individuell tidtagning. "Startstämpla", stämpla vid varje kontroll och vid målet. Glöm inte att "stämpla ur" när du kommit i mål. (Gemensam genomgång vid samlingen för "icke orienterare" om "hur det funkar"...)

Obligatorisk utrustning: Cykel & hjälm !

Startavgift: Vuxna 50 kr, ungdomar 25kr. Faktureras klubbvis, efter varje arrangemang.

MTB-o-kartställ: Kommer finns att hyra vid samlingsplatsen. Ingen förbokning, utan enbart i mån av tillgång.

Resultat: Kommer finnas på Friskus webbsida (www.fkfriskus.se), samt på Eventor, OXtract och WinSplit.

Övrigt: Håll dig uppdaterad kring arrangemangen, via Friskus webbsida (www.fkfriskus.se).

Samordnare: Mikael Aftevik, 0340 - 183 42

Banläggare: 29/5 Hanna Arnell

18/7 Thomas Josarp

21/8 Magnus Eliasson



V Ä L K O M N A !
FK Friskus-Varberg