



PM till Öppna MTBO Medeldistans-DM 2017-09-16

Arena

Arena Frykstahöjden <https://goo.gl/maps/EL4f2H8myC92>

Parkering

Frykstastugan, Vägvisning från RV 62 och 61. Avstånd till Parkering – TC 0-250 m

Klasser och banlängder

<u>KLASS</u>	<u>Kartvändning</u>	<u>Skala</u>	<u>Storlek</u>	<u>Banlängd</u>
H21	Ja	1:10000	A4	11570
H40	Ja	1:10000	A4	8890
H50	Ja	1:10000	A4	8220
H60	Ja	1:10000	A4	7890
HD10	Nej	1:10000	A4	2440
D17-20	Ja	1:10000	A4	8470
D40	Ja	1:10000	A4	7890
D50	Ja	1:10000	A4	6140
D60	Nej	1:10000	A4	5650
Prova På	Nej	1:10000	A4	3950
Mellan/Svår	Ja	1:10000	A4	6740
Lång/Lätt	Ja	1:10000	A4	7220

Öppna banor

KLASS	Cykelteknisk svårighetsgrad	Orienteringsteknisk svårighetsgrad	Vem banan passar?
Öppen Prova På: Längd: 3950m Tidsåtgång: ca: 21min	Grus- Asfaltstigar och stora stigar, t ex elljusspår. Lättare stigning.	Tydliga och få vägval mellan kontrollerna, korsningar och förgreningar är tydliga.	Nyborjare, både på cykel och karta.
Öppen Mellan/Svår: Längd: 6740m Tidsåtgång: ca: 48 min	Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering.	Kluriga vägval, Riktningssändringar. Att kunna orientera efter höjddkurvor och terrängföremål är en stor fördel.	För dig som inte är så van att cykla på stigar i skogen, men är duktig på att orientera.
Öppen Lång/Lätt: Längd: 7220m Tidsåtgång: ca: 60 min	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kraftig stigning både uppför och nerför.	Tydliga vägval. Riktningssförändringar vid kontrollerna förekommer.	För dig som är duktig MTB-cyklist och inte så van att orientera.

Direktanmälan

Anmälan möjlig på arenan i Prova På, Mellan/Svår och Lång/Lätt kl 09:30-10.30, Fri starttid 10-11. Avgiften faktureras eller swishas. Enklare kartställ finns till uthyrning för 25:-

Stämplingssystem

Sportident. SI-brickor finns att hyra för 25:- per tavling. Alla SI-card upp t.o.m version 11 fungerar. Sportidentpinnen behöver ej vara fäst i cykeln.

Startpriser

Öppna klasser HD17-20 och äldre 125kr, HD16 och yngre 100 kr

Start

Första start kl 10.00. Öppna klasser har fri starttid mellan kl 10.00 – 11.00 startstämpling. 900m Orange/vit snitsel till start.

Startrutiner

Normala rutiner i två seg före start. Vid 2 minuter kvar kallas löparen in och SI nummer kontrolleras. Vid en minut kvar rullar man fram, tar karta och stoppar kartan i kartstället vid startlinjen. Start sker vid signal från startklocka. Öppna banor har fri starttid och startar med startstämpling. Töm och check görs vid start.

Karta

Ritad av Jonny Jonsson och konverterad för MTBO av Andreas Blomgren/Pontus Kullin. Skala 1:10000. Laserutskrift i format A4.

Kartvändning

Se klasser och banlängder, Röd/Vit snitsel till ny startpunkt, över väg.

Terrängbeskrivning

Underlaget är allt från asfalt till svårcyklade stigar men mestadels är det lättcyklat. Förekomsten av sten är mellan/liten. Det som gör stigarna svårcyklade är rötter. Måttlig till stark kupering.

Den tävlande ska alltid medföra cykeln till varje kontroll men det är tillåtet att springa med cykeln eller att bära den. Det är tillåtet att cykla på stigar, cykelvägar, och gator samt grus, asfaltsytor och gula fält som är markerade på kartan. Man får EJ gena i terrängen.

Utrustning

Obligatorisk utrustning förutom cykel är hjälm och SI-bricka. Fri klädsel i övrigt.

Förbjudna områden

Tomtmark

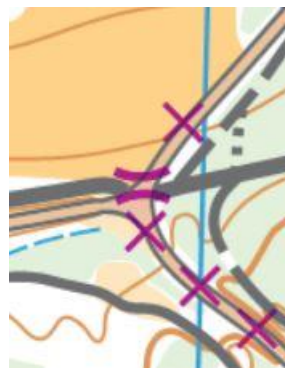
Tillkommit på kartan

Ny stig på norra delen av kartan markerad i skogen med vita snitslar på träd.



Vägpassager och trafikregler

Banorna går både på allmänna vägar bland bebyggelse och motionsområden. Alla tävlande är ansvariga att följa vanliga trafikregler och att visa hänsyn till andra som rör sig inom tävlingsområdet, det finns dock en korsning som vi anbefaller att ta om det vägvalet väljs.



Maxtid

2,5 timmar målet stänger 14:30

Toalett

Endast på arenan

Dusch

Inomhus i Frykstastugan

Cykeltvätt

Med slang i anslutning till mål

Första hjälpen

Sjukvårdskunnig personal finns på plats för enklare åkommor. Övrigt hänvisas till Akuten på Centralsjukhuset i Karlstad

Start- och resultatlistor

Se Eventor

Prisutdelning

DM För Värmland avgörs i tävlingsklasser HD10 - HD70. Den bäst placerade i respektive klass som tillhör en Värmlandsklubb utses till DistriktsMästare. För att DM-tecken ska utdelas i en klass måste minst 2 st tävlande Värmlänningar starta.

Sedvanlig DM Prisutdelning samt priser till alla i öppen klass.

Servering

Caféförsäljning finns i Frykstastugan.

Övernattning

Camping kan ske på anvisad plats vid Arenan dock utan elmöjlighet (<https://goo.gl/maps/Zdz1nTKicqw>) eller vid Frykenbadens camping för elmöjlighet. <http://www.frykenbaden.se/>

Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler kompletterad med detta PM gäller

Funktionärer

Tävlingsledare, upplysningar: Magnus Nordström, 070-6470169

Bitr. tävlingsledare: Ulf Mellerdal, 0738245312

Banläggare: Peter Carlberg, 0731033439

Tävlingskontrollant: Ann-Sofie Hultsved, Värmlands OF, 070-6279798

Välkomna!!!