#  Macintosh HD:private:var:folders:tv:zhcj3rr553n7pqbfwhz4pbp40000gn:T:TemporaryItems:rsz_1soders_logo_png.png

# ABCD-Träning Söders MTBO

Datum: den 10e mars 2018

Plats: Alby friluftsgård, Tyresö

Start: Gemensam start kl 10.15 samling kl 10.00

Klasser: Man väljer om man vill köra kort öm1 (ca 5km), mellan öm2 (ca 10km) eller lång öm3 (ca 12km)

Stämpling: Tidtagning med sportident. Medtag sportidentpinne, vid behov finns

möjlighet att låna.

Kostnad: 20kr i kartpeng, betalas via swish eller kontant på plats.

Anmälan: Sker på eventor <https://eventor.orientering.se/Events/Show/21044> Eller per mail till felixtiderman (at) gmail.com

Banans karaktär: sprintkaraktär mest på plogade vägar i bostadsområden. Inslag av upptrampade stigar i skogen förekommer. Framkomligheten är där mycket god. Om man cyklar i lössnön är framkomligheten mycket dålig. Sjöis passeras på egen risk.

Dusch och bastu: Detta finns vid Alby friluftsgård, öppet mellan kl 10-16

Marka: Mycket välsorterad servering finnes i Alby i Söders regi. Både med fika och matigare smörgåsar.