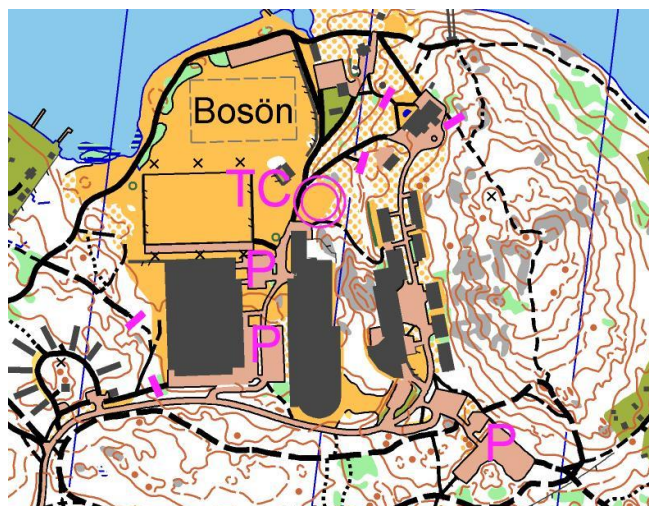




IFK Lidingös MTB-O sektion bjuder in till
öppen träning
Onsdagen den 4 april

- Upplägg och banlängd:** Detta arrangemang är en träning där man själv kan anpassa längden på övningen. Det kommer bestå av tre olika delar: en kortare kontrollplockning, linjeorientering och en vägvalsslinga (där man kan välja att köra slingan två eller fler gånger för att jämföra sträcktider). Om man väljer att köra allt och två varv på slingan så kan man få ihop ca 11 km.
- Samlingsplats:** Idrottsfolkhögskolan Bosön, ute på Lidingö. Ingen vägvisning.



- Start:** Fri start mellan 17-19.
- Kontroller och stämpling:** I huvudsak kommer det vara liten hängande skärm, på vägvalsslingan planerar vi för SI så ta med din pinne.
- Karta och terräng:** Karta ritad i MTBO-norm 2012 (uppdaterad 2017, skala 1: 7 500 eller 1:10 000. Vi kommer att mest hålla oss i söderläge och på gång/cykelvägar för att få så lite snö och is som möjligt. Men inga garantier lämnas....
- Anmälan:** Via Eventor: senast tisdag den 3 april kl 18:00. Anmälan kan ske på plats i mån av kartor. <https://eventor.orientering.se/Events/Show/21180>
Kartavgift 25:- betalas på plats, gärna Swish (gäller ej Lidingös åkare).
- Övrigt:** Det finns på Bosön både toalett och dusch. Men det kostar en avgift för att duscha. För Lidingös prova på-åkare finns det ett mindre antal kartställ för utlåning.
- Frågor?** Kontakta anders.stjerdahl@telia.com , 070-548 16 50