



Svenska Cupen
Mountainbikeorientering



Banläggarens ord om sprint

3 juni 2018

Jag vill ge alla deltagare en möjlighet att uppleva den fantastiska miljön runt Falu Gruva. Det är en blandad miljö där deltagarna passerar de flesta av Gruvans besöksmål inkluderat slagghögarna. Banorna passerar även ett villaområde där det gäller att både ha koll på kartan men även de boende.

De längre banorna får möjlighet att cykla i ett stigrikt skogsområde med lite mer kupering.

Det blir en fartfylld avslutning där den som behåller kartkontakten och skärpan kan vinna mycket tid. Vid målplatsen har publiken möjlighet att se de tävlande ett flertal gånger. De tävlande kommer även att lära sig hur OK Kåre fått vårt namn.

Tänk på att tävlingen går i ett världsarv så följ stigar och vägar. Visa respekt för de boende och världsarvet. Passa på att ta rundturen i gruvan som erbjuds när ni är på plats.

Stefan Johansson

Banläggarens ord om långdistans

Lugnet området erbjuder fantastiska möjligheter att lägga riktig långa utslagsgivande banor med mycket vägval. Som banläggare har jag försökt att hitta sträckor där den första, kanske självklara vägvalet du upptäcker, är inte alltid den bästa.

Här kommer du att cykla på stigar där 10-mila avgjordes 2016. Du kommer att cykla på skidspår från VM 2015, 1992 och 1974. Du kommer också att cykla på MTB-leder som har gjort Lugnet till ett mecka för MTB-åkare.

Det är inte bara vår närmaste idrottsliga släkten som utnyttjar området. Här övar militär, hästryttare och motorcyklister. Här jagas älg och hugges skog. Alla har lämnat sitt spår.

En stor utmaning har varit klassificering av alla dessa olika stigar. Ett tips - kolla lite extra på stigarna när du värmer upp på provkartan inför varje tävling. Ett annat tips är att spara krut för sista delen av banan!

Steven Hale

Banläggarens ord om medeldistans

Sista dagen på SM helgen avslutas i ett närområde som består av mycket stigar, både fina och steniga, och stark kupering. Utmaningen har varit att lägga banor som ska hålla idealtiderna och medeldistanskaraktär vilket inte har varit helt enkelt.

I stigrika närområdet har det varit svårt att redovisa stigar. Här har vi valt att inte ta med mindre/otydliga stigar och för att öka läsbarheten har vi inte redovisat stenar och stenmurar samt lägre stängsel.

De längre banorna börjar i närområdet som är mycket stigrikt och när ni har kommit upp på toppen har ni klarat av banans längsta stigning. Avslutningen blir på Lugnets friluftsområde som ni även passerade på lördagen men räkna inte med att känna igen er. Här gäller det att hålla stigmåll på kartan.

De kortare banorna går i ett lite flackare område med färre antal stigar som också avslutas i Lugnets friluftsområde. Håll koll på kontroller och kodsiffror då de sitter tätt i slutet av banorna. Spar lite kraft till avslutningen som blir intensiv och kuperad så ni orkar ta er i mål.

Den som kan bedöma vägvalen utifrån sina cykeltekniska kvaliteter, hålla huvudet kallt bland alla stigar och trycka ner watt i pedalerna på rätt ställe kommer placera sig högt upp i resultatlistorna i dag.

Passa på och njut på flowiga stigar både handbyggda och naturliga i en vacker natur och om ni orkar lyft blicken när ni passerar topparna och njut av utsikten. Visa hänsyn till övriga gäster i naturen ni kommer att bl.a. passera en frisbeegolfbana, hästar och fårhagar samt andra MTB cyklister på Lugnet.

Christer Morell

