

IFK Lidingös MTB-O sektion bjuder in till  
ABCD-cupen 2018  
**Onsdagen den 29 augusti**

- Klasser ABCD-cupen:** Herrar lång– ca 10 km, Damer lång– ca 7,5 km  
Herrar kort – ca 7,5 km, Damer kort – ca 5 km  
Testa MTBO – ca 3 km  
OBS! Banlängderna är preliminära och kan komma att justeras.
- Rekommendation för ABCD-cupen** H 20, H 21 väljer Herrar - lång  
D20, D21 väljer Damer - lång  
H14, H16, H40, H50, H60 väljer Herrar - kort  
D 14, D16, D40, D50, D60 väljer Damer - kort  
H 10, H12, D10, D12, H70, D70 väljer Testa MTBO
- Tävlingscentrum:** IFK Lidingös klubbstuga Säckatorp. Ligger uppe på höjden ovanför parkeringen vid Grönsta gärde (Lidingöloppsmålet). Snitslat från parkeringen.
- Start:** Fri start mellan 18–19. Starten 500 meter från Stugan/Arenan.
- Stämpling:** Vi kommer använda oss av SportIdent. Ange SI-nummer vid anmälan.
- Karta och terräng:** Karta ritad i MTBO-norm 2013 (uppdaterad sommaren 2018), skala 1:10 000. Terrängen är stigräk och består av alla möjliga stigar: mindre skogsstigar, större stigar typ Lidingöloppsspåret och lite bebyggelse (asfalt).
- Anmälan:** Via Eventor: senast söndag den 26 augusti kl 24:00. Anmälan kan ske på plats i mån av kartor. <https://eventor.orientering.se/Events/Show/23348>  
Startavgift 50:- betalas på plats och gärna kontant eller Swish (gäller ej IFK Lidingös åkare som åker gratis).
- Övrigt:** Det finns dusch vid klubbstugan. Dock ingen cykeltvätt. Ett mindre antal kartställ finns för utlåning (mejla [anders.stjerdahl@telia.com](mailto:anders.stjerdahl@telia.com) om du vill låna). Ett antal SI-pinnar finns också för utlåning.  
Cykling endast på stigar och vissa gula ytor, inte i skogen. PM kommer att anslås på Arenan och på Eventor några dagar innan, där kommer detta med gula ytor att förtydligas.
- Frågor?** Kontakta tävlingsledare [anders.stjerdahl@telia.com](mailto:anders.stjerdahl@telia.com) , 070-548 16 50