



PM för

IFK Lidingös ABCD-Cup, Medeldistans

Onsdagen den 29 augusti

- Klasser och banor:** Herrar lång– 9 500 m
Damer lång– 7 300 m
Herrar kort – 7 300 m
Damer kort – 5 500 m
Testa MTBO – 3 300 m
- Tävlingscentrum:** IFK Lidingös klubbstuga Säckatorp. Ligger uppe på höjden ovanför parkeringen vid Grönsta gärde (Lidingöloppsmålet). Snitslat från parkeringen.
- Start:** Fri start mellan 18:00 och 19:00 gäller alla klasser. Dock minst 1 min startmellanrum mellan tävlande i samma klass. Kom ihåg att startstämpla! Man får titta på kartan en minut innan - gäller alla klasser. Starten nära Arenan, ca 300 meter. Töm och check vid start. Uppvärmning tillåten längs stigen mot start samt Lidingöloppsspåret ner mot Grönsta gärde och området där.
- Stämpling:** Kontrollerna består av ställning med SI-enhet och liten skärm.
- Karta och terräng:** Karta ritad i MTBO-norm 2013 (uppdaterad sommaren 2018), **skala 1:8 000 för alla klasser/banor. OBS - för bästa läsbarhet!** Kartan är i A3-format för Herrar lång, Herrar kort samt Damer lång. Damer kort och Testa på har A4-format. Vid kontrollring finns kontrollsiffra och kodsiffra.
- Terrängen är väldigt stigrik och består alla möjliga stigtyper: Från mindre skogsstigar som är ganska svårkörda pga stenar och rötter till större lättåkta (Lidingöloppsspåret) samt en del cykelvägar/asfalt. Vissa otydliga snitslar är snitslade med **rödgul** snitsel.

Terrängen besöks flitigt av såväl andra cyklister, löpare och gående. Visa hänsyn: plinga eller hojta gärna, heja glatt och sänk farten om nödvändigt.

Anmälan: Har du missat att anmäla dig så finns chans till efteranmälan på plats tävlingsdagen i mån av kartor. Startavgift 50:- betalas på plats och gärna kontant eller Swish (gäller ej IFK Lidingös åkare som åker gratis).

Övrigt: Dusch finns i Säckatorp. Dock ingen cykeltvätt. Ett mindre antal kartställ finns för utlåning (mejla anders.stjerdahl@telia.com om du vill låna). Ett antal SI-pinnar finns också för utlåning.

Regler: Cykling eller löpning med cykel endast tillåten på stigar och vägar (markerade på kartan), inte i skogen. Gulmarkerade (100%), öppna områden är tillåtna att cykla på. Dock inte andra varianter av gult. Man får inte vid något tillfälle lämna cykeln.

De längre banorna kommer vid två tillfällen passera en större, mer trafikerad väg. Övergång är utmärkt med passage-tecken. Ta det lugnt och stressa inte.

Man måste ha hjälm på huvudet för att få starta. Heltäckande klädsel inget tvång utan kortbyxor går bra.

Notera! Banorna möts/korsas lite olyckligt direkt nära startpunkten. Det innebär att tidigt startande i slutet av sin bana kan möta sent startande. Ta det lugnt!

Det finns också ett speciellt karttecken ej redovisat nedan. Det är tätt stående, svart raster och som betyder att marken är väldigt upptrampad och stigar inte kan redovisas på ett vettigt sätt. Här är det tillåtet att cykla!

Frågor? Tävlingsledare anders.stjerdahl@telia.com , 070-548 16 50

Speciella karttecken för MTBO:

-  Väg - 100% åkbarhet
-  Snabb bred stig - 100-75% åkbarhet
-  Snabb smal stig - 100-75% åkbarhet
-  Medelsnabb bred stig - 75-50% åkbarhet
-  Medelsnabb smal stig - 75-50% åkbarhet
-  Långsam bred stig - 50-25% åkbarhet
-  Långsam smal stig - 50-25% åkbarhet
-  Väldigt långsam bred stig - 25-0% åkbarhet
-  Väldigt långsam smal stig - 25-0% åkbarhet
-  Förbjuden väg - förbjudet att beträda
-  Hinder - förbjudet att passera
-  Hinder - tillåtet att passera
-  Öppen mark - tillåtet att beträda
-  Öppen mark - förbjudet att beträda
-  Skog - förbjudet att beträda
-  Tät skog - förbjudet att beträda

Varmt välkomna!

IFK Lidingö SOK:s MTBO-sektion