



Järfälla OK och Sthlm multisport bjuder in till deltävling i ABCD-cupen och prova på multisport 29/9 2018

Klasser MTBO: Herrar lång– ca 10 km, Damer lång– ca 7 km

Herrar kort – ca 7 km, Damer kort – ca 5 km

Multisport: OL – ca 3 km

MTBO – ca 7 km

Paddling Canadensare ca 3 km, Paddling kajak/surfski ca 4,5 km

Rekommendation MTBO: 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

TC: Järfälla kanotklubb, parkering vid Görvälns slott. Följ vägvisning mot Brukets skidbacke och Görvälns slott

Start MTBO: Fri start mellan 10 - 12. OBS! De som vill tävla i ABCD cupen OCH prova Multisport börjar med MTBO

Start Multisport: Fri start mellan 10 - 11.

Stämpling: Vi kommer använda oss av SportIdent. Ange SI-nummer vid anmälan.

Karta/terräng: Karta ritad i MTBO-norm 2013 (reviderad vintern 2017),

skala 1:10 000 i A4 format. Terrängen är stigrik och måttligt kuperad.

Anmälan MTBO: Via Eventor: senast onsdag den 26 september kl. 24:00.

Anmälan kan ske på plats i mån av kartor.

Anmälan Multisport: Endast via mail: senast onsdag den 26 september kl. 24:00.

Startavgift: 50:- betalas på plats Swish/kontant. Medlemmar i JOK och SMS gratis

Övrigt: Det finns ingen dusch eller cykeltvätt på Arenan, för den hågade finns Mälaren. Ett mindre antal SI-pinnar och kartställ finns för utlåning, dess måste förhandbokas innan via mail.

Cykling endast på stigar och helgula ytor samt berg i dagen, inte i skogen.

PM kommer att anslås på TC och på Eventor några dagar innan.

Frågor? Kontakta Erik på erik.nylund@bahnhof.se , 070-3868817