

# IF Thor inbjuder till Mountainbikeorientering Sprint söndagen den 30 september 2018 som en del av ABCD-cupen.



Hjärtligt välkomna till Uppsala och Uppsalaåsens backar vid Gamla Uppsala högar och en intensiv mountainbikeorientering i ett högkvalitativt sprintområde. För de som efter sprinten vill cykla mer så har vi även träningsbanor utan tidtagning. Stadsnära rekreativområde med många stigar och grusvägar. Åsterräng med många korta tvära backar upp till 34 meter.

**Samling:** Domarringens skola, Swedenborgsgatan 74, 753 35 Uppsala.

**Start:** Fri start mellan 10-12. Efter sin sprint finns träningsbana utan tidtagning.

**Klasser ABCD-cupen:** Herrar lång och kort, Damer lång och kort, Testa MTBO  
Segrartiden beräknas till 20-25 minuter.

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

**Karta:** Ritad i MTBO-norm, reviderad september 2018. Skala 1:5000.

**Cykling:** Cykling endast på vägar, stigar och vissa ytor, inte i skogen. I PM kommer detta att förtydligas.

**Anmälan** senast onsdag 26 september via Eventor,

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/23432>, eller e-post till [mtbo@pezdata.se](mailto:mtbo@pezdata.se)

**Efteranmälan:** Ett begränsat antal kartor finns ute på tävlingsdagen för alla klasser.

**Avgift:** 50 kr, betalas på plats kontant eller med Swish.

**Utrustning:** Obligatorisk utrustning förutom cykel är hjälm och Sportident-pinne. Fri klädsel i övrigt. Kartställ finns för uthyrning vid målet, avgift 50:-, förbokas via mail:

[mtbouppland@gmail.com](mailto:mtbouppland@gmail.com)

Ingen dusch. Fyrishovs bad ligger 1 km från arenan.

**Kontakt:** [mtbo@pezdata.se](mailto:mtbo@pezdata.se), Lars Pontén, 0705-129648.

För mer information se Eventor, Vi lägger upp efterhand.

