

Nationell medeldistanstävling i MTB Orientering med öppet DM för Stockholm och Södermanland arrangerad av Södertälje-Nykvarn Orientering

OBSERVERA ÖVERGÅNG TILL SOMMARTID UNDER NATTEN 30-31/3!

[Länk till PM Kringelträffen Orienteringslöpning](#)

Arena	Skogsmål på tallhed vid Svartbro väster om Nykvarn. Vägvisning efter väg 576 ca 9 km väster om avfart från E20 vid trafikplats Nykvarn alt 11 km öster om avfart från E20 vid trafikplats Läggesta. All trafik till tävlingen ska gå denna väg. GPS-koordinater: 59.214479, 17.322523																																																	
Parkering	Efter väg samt i grusgrop. Följ anvisningar från funktionärer. Avstånd till Arenan 500 – 1500m (röd-vit snitsel) efter barnvagnsvänlig trafikerad väg. P-avgift 20:-. Betala gärna via Swish redan innan ni är framme vid parkeringen så går det smidigare. Nr 123 173 0332. Ange: Park																																																	
Efteranmälan	Senast onsdagen den 27 mars, 23:59 via Eventor eller epost: mtbo@sno.nu . 50% förhöjd startavgift.																																																	
Öppna Klasser/ Direktanmälan	Anmälan på tävlingsdagen ute på arenan kan ske till Öppna Motionsklasser, 3 Klasser finns att välja på: Öppen Lång Öppen Mellan Öppen Kort																																																	
Klasser	<u>Tävlingsklasser (lottade starttider)</u> <table><tr><td>H10</td><td>5,2 km</td><td>H21</td><td>12,1 km</td></tr><tr><td>D10</td><td>5,2 km</td><td>D21</td><td>10,1 km</td></tr><tr><td>H12</td><td>5,2 km</td><td>H40</td><td>10,1 km</td></tr><tr><td>D12</td><td>5,2 km</td><td>D40</td><td>9,2 km</td></tr><tr><td>H14</td><td>7,7 km</td><td>H50</td><td>9,2 km</td></tr><tr><td>D14</td><td>7,7 km</td><td>D50</td><td>8,3 km</td></tr><tr><td>H16</td><td>8,3 km</td><td>H60</td><td>8,3 km</td></tr><tr><td>D16</td><td>8,3 km</td><td>D60</td><td>7,7 km</td></tr><tr><td>H17-20</td><td>10,1 km</td><td>H70</td><td>6,5 km</td></tr><tr><td>D17-20</td><td>9,2 km</td><td>D70</td><td>6,5 km</td></tr></table> <u>Öppna motionsklasser (fri starttid mellan 10.00-12.00)</u> <table><tr><td>Öppen Lång</td><td>12,1 km</td></tr><tr><td>Öppen Mellan</td><td>8,3 km</td></tr><tr><td>Öppen Kort</td><td>5,2 km</td></tr></table> Cyklister från andra distrikt än Stockholm och Södermanland är givetvis välkomna att delta, men DM tecken delas ut till bäste cyklist från				H10	5,2 km	H21	12,1 km	D10	5,2 km	D21	10,1 km	H12	5,2 km	H40	10,1 km	D12	5,2 km	D40	9,2 km	H14	7,7 km	H50	9,2 km	D14	7,7 km	D50	8,3 km	H16	8,3 km	H60	8,3 km	D16	8,3 km	D60	7,7 km	H17-20	10,1 km	H70	6,5 km	D17-20	9,2 km	D70	6,5 km	Öppen Lång	12,1 km	Öppen Mellan	8,3 km	Öppen Kort	5,2 km
H10	5,2 km	H21	12,1 km																																															
D10	5,2 km	D21	10,1 km																																															
H12	5,2 km	H40	10,1 km																																															
D12	5,2 km	D40	9,2 km																																															
H14	7,7 km	H50	9,2 km																																															
D14	7,7 km	D50	8,3 km																																															
H16	8,3 km	H60	8,3 km																																															
D16	8,3 km	D60	7,7 km																																															
H17-20	10,1 km	H70	6,5 km																																															
D17-20	9,2 km	D70	6,5 km																																															
Öppen Lång	12,1 km																																																	
Öppen Mellan	8,3 km																																																	
Öppen Kort	5,2 km																																																	

	Stockholm respektive Södermanland. DM-tecknen delas ut i de klasser som har minst 2 startande från respektive distrikt.								
Anmälningsavgift	Enligt SOFT:s rekommendationer: <table> <tr> <td>HD17-20 och äldre</td><td>175:-</td></tr> <tr> <td>HD16 och yngre</td><td>100:-</td></tr> <tr> <td>Öppna Motionsklasser HD17-20 och äldre</td><td>125:-</td></tr> <tr> <td>Öppna Motionsklasser HD16 och yngre</td><td>100:-</td></tr> </table> För deltagare i distriktsmästerskap tillkommer ytterligare 10:- i plakettavgift Deltagare som representerar svenska klubbar faktureras i efterhand övriga betalar kontant eller med Swish på plats.	HD17-20 och äldre	175:-	HD16 och yngre	100:-	Öppna Motionsklasser HD17-20 och äldre	125:-	Öppna Motionsklasser HD16 och yngre	100:-
HD17-20 och äldre	175:-								
HD16 och yngre	100:-								
Öppna Motionsklasser HD17-20 och äldre	125:-								
Öppna Motionsklasser HD16 och yngre	100:-								
Strukna klasser	Följande klasser är strukna H10, D10, D70								
Startlista	Publiceras i Eventor och på Arenan.								
Start	Avståndet från Arenan till starten är 4 km asfaltsväg. Följ skyltar märkta Start MTBO och blå-viträndig snitsel. Första start i tävlingsklasser kl. 10.00. Ingen toalett vid start. Fri starttid kl. 10.00 – 12.00 i Öppna motionsklasser. 								
Startrutin	Normala rutiner i två steg före start. Vid två minuter kvar kallas löparen in och check av SI-enhet sker. Vid en minut kvar rullar man fram, tar karta och stoppar kartan i kartstället vid startlinjen. Start sker vid signal från startklocka. Öppna banor har fri starttid och startar med startstämpling. Töm och Check görs på väg till start. Om plastficka önskas finns det för självservering i samband med start.								
Karta	Skala 1:12500, MTBO reviderad 2019. Storlek A3. Kodsiffrorna redovisas på kartan enligt principen kontrollnr-kodsiffra ex 1-31 (något mindre storlek än standard för att inte skymma kartbilden). Det är endast tillåtet att cykla på stigar, vägar, hårdgjorda ytor som är brunmarkerade på kartan samt öppna ytor markerade med gult på kartan. Det är INTE tillåtet att cykla i skogen. Det är inte heller tillåtet att cykla på områden som på kartan är markerade som förbjudna. Avsteg från kartnorm: Asfalterad cykelbana redovisas för läsbarhetens skull med svart heldragen smal väg/stigsymbol (75-100%). Några otydliga stigar är vitsnitslade. Hinder (omkullfallna träd o dyl) på stigar är markerade med ett rosa streck på tävlingskartorna. Det är TILLÅTET att runda dessa i skogen även om markerad stig inte finns på								

	kartan. Stigar som är förbjudna att cykla på är markerade med rosa kryss.
Varning!	I området närmast mål delar vi tävlingsområde med H21 i Orienteringslöpningen. Var vaksam, visa hänsyn och ge signal. Skyltar i skogen kommer att visa när ni kommer in i det gemensamma området.
Terrängbeskrivning	Flackt terrängområde med varierande tätt stignät. I huvudsak mindre stigar.
Stämplingssystem/ kontrollmärkning	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Hyrbricka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 500 kr. Motionsklasser med fri starttid startstämplar Tävlingsklasser startstämplar inte. Alla klasser målstämplar. Samtliga cyklister ska stämpla ut vid avläsning, även vid brutet lopp. Kontrollerna är markerade med orangevita skärmar. Stämplingsenheterna sitter på pinnar men kan i undantagsfall vara hängande. OBS. Om du deltar i både Orienteringslöpning och MTBO MÅSTE DU ANVÄNDA OLIKA SI-brickor.
Vätska	Medtages av deltagarna själva under loppet.
Regler och bra att tänka på	Håll till höger vid möte vilket är viktigt att tänka på då vägval kommer att göra att cyklister möts på stigarna. Då vi cyklar i ett strövområde är det viktigt att vi som cyklister visar god hänsyn till personer som befinner sig i skogen och som bor i området. Signalera och hälsa gärna för att uppmärksamma att ni kommer. Observera att vanliga trafikregler gäller vid t ex. utfarter och passager av vägar samt cykelvägar. Allt cyklande sker på egen risk.
Utbrutet mål	Målet är utbrutet. Följ vägvisning från funktionär till Arenan för utstämpling. GLÖM INTE UTSTÄMPLING VID ARENAN
Maxtid	2.5 timmar
Hjälm	Hjälm är obligatoriskt, ingen hjälm = ingen start
Kartställ	För er som inte har kartställ finns ett begränsat antal för uthyrning på tävlingsdagen, kostnad 20 kr. Betalas kontant eller Swish. Skicka mail till mtbo@sno.nu om du vill hyra kartställ. Kartstället hämtas ut vid direktanmälan.
Resultatlista	Publiceras i Eventor efter tävlingen. Under tävlingen redovisas resultat via live.sno.nu samt på skärmar vid direktanmälan.
Omklädnad / Dusch	Varmvatten utomhus 500 meter från Arenan. Följ Vit snitsel. OBS! Se upp för trafik vid korsande av väg. Ingen cykeltvätt.
Toaletter	På arenan.
Miniknat	Miniknat finns i anslutning till arenan, med start mellan 9.30-11.30. Ta gärna med egen SI-pinne! Avgift 20 kr.
Sportförsäljning	Letro Sport
Servering	Välsorterad servering med bl.a. hamburgare

Priser MTBO	DM plaketter för Stockholm och Södermanland i de klasser som har minst 2 startande från respektive distrikt. I övrigt pris till de bästa i ungdoms-, junior- och seniorklasserna.
Omplåstring	Plats för omplåstring finns på Arenan.
Viltrapport	Viltrapportering sker till sekretariat.
Tävlingsledare	Övergripande: Lennart Borg, MTBO: Mats Heldt
Banläggare	Mats Heldt
Upplysningar	Mats Heldt, tel 073-655 34 38, e-post matsheldt@gmail.com