



MTBo tävling / träning för alla....

Datum:

SÖNDAG 29 Maj

Friskus MTBo Race

Samlingsplats: Åkulla Friluftsgård

MÅNDAG 18 Juli

Friskussvängen

Samlingsplats: Åkulla Friluftsgård (skidstadion)

SÖNDAG 21 Augusti

Friskus MTB(o)-Turen

Samlingsplats: Åkulla Friluftsgård (skidstadion)

Start: 29/5 kl 10:00 18/7 kl 17:00 21/8 kl 10:00

Individuell start när man kommit till startplatsen. Kartan kommer att erhållas 1 min innan start.

Fri starttid 29/5 & 21/8 Lottat starttid 18/7 (efter-/direktanmälda startar sist)

Anmälan: senast "dagen innan" - kl 15:00, via Eventor eller via E-post; anmalan@fkfriskus.se
(ange; Namn, Klubb, Sl-nummer eller önskemål lånebricka)

Banor / banlängd (banläggarens vägval):

α Lång ca 12-14 km

α Mellan ca 8-9 km

α Kort ca 4 km

Banbeskrivning:

MTBo banan blir i huvudsak på grusvägar/stigar. "Lätta kontroller men kluriga vägval"

Cykeln ska med till **alla** kontroller !!

Ej tillåtet att lämna cykel längs banan och springa fram till kontroll eller till mål.

Karta: Är en "vanlig" orienteringskarta i skala 1:10 000 eller 1:15 000.

Vid något av MTBo-arrangemangen blir det karta reviderad med MTBo-norm.

Stämpling: SportIdent. Brickor finns att låna, meddela önskemål vid anmälan !

Man har individuell tidtagning. "Startstämpla", stämpla vid varje kontroll och vid målet. Glöm inte att "stämpla ur" när du kommit i mål. (Gemensam genomgång vid samlingen för "icke orienterare" om "hur det funkade"...)

Obligatorisk utrustning: Cykel & hjälm !

Startavgift: Vuxna 50 kr, ungdomar 25kr. Faktureras klubbvis (orienteringsklubbarna), efter varje arrangemang. Övriga betalar kontant vid arrangemanget.

MTBo-kartställ: Kommer finnas att hyra vid samlingsplatsen. Ingen förbokning, utan enbart i mån av tillgång.

Resultat: Kommer finnas på Friskus webbsida (www.fkfriskus.se), samt på Oxtract, WinSplit och Runaway.

Övrigt: Håll dig uppdaterad kring arrangemangen, via Friskus webbsida (www.fkfriskus.se).

Samordnare: Mikael Aftevik, 0340 - 183 42

Banläggare: 29/5 Hanna Arnell

18/7 Thomas Josarp

21/8 Magnus Eliasson



V Ä L K O M N A !
FK Friskus-Varberg