



# Trollhättans SOK inbjuder till Västsvenska MTBO-Cupen #4

Träningsstävling i MTB-Orientering tisdag 13 augusti.

Träningen riktar sig till **ALLA** som är intresserade av MTB-Orientering.  
Vi har även nybörjarbana - körbar med standardcykel!

Övriga kommande MTBO-arrangemang i distriktet är Svenska Cupen i Tidaholm 17-18 augusti.

---

**SAMLING** Skidstugan, Trollhättans SOK,  
Skidbacksvägen 17, 46158 Trollhättan.  
GPS: Longitud: 12,26996 Latitud: 58,29333

**START** Fri start mellan 17.30 - 18.30. 1 minut mellan varje startande i samma klass.  
Den som blir sen, ring oss på numret nedan så fixar vi det!

## BANOR OCH KLASSER

Deltagande görs på valfri bana som är samma för dam- och herrklasserna:  
Angivna längder nedan är slutliga.

Herr lång (HL) 10 km

Dam Lång (DL) 10 km

Herr Mellan (HM) 8 km

Dam Mellan (DM) 8 km

Herr Kort (HK) 6 km

Dam Kort (DK) 6 km

Prova På (PP) 5 km

Angiven banlängd är fågelvägen mellan kontrollerna.

Verklig cykelsträcka uppskattas vid bästa vägvalen vara ca 50-60 % längre.

**ANMÄLAN** Senast fredag kväll 9 augusti kl 23.59 för att kunna garantera tillgång till karta med tävlingstryck.

Efteranmälan kan ske fram till och med tävlingsdagen och även på plats, men de senast anmälda kan då riskera att få en kopia av tävlingstrycket.

**AVGIFTER** Ungdom t.o.m 16 år ingen avgift. Övriga deltagare faktureras 50:- som vid vanliga tävlingar. Obs, ingen kontantbetalning på plats.

**STÄMPLING** Sportident. SI-brickor finns att låna utan kostnad.  
Alla SI-card upp t.o.m version 11 fungerar.

Sportidentpinnen behöver ej vara fäst i cykeln. Den tävlande ska alltid medföra cykeln till varje kontroll men det är tillåtet att springa med cykeln eller att bära den.

- KARTSTÄLL** Ett begränsat antal kartställ kommer finnas att låna. Först till kvarn gäller..
- KARTOR** **Skidstugan Trollhättan** . Utsnitt ur kartdatabasen nr 121 Västergötland. Konverterad 2014-18 till IOF:s MTBO-norm. Översiktligt uppdaterad 2019. Av SOFT Certifierad laserutskrift. (ThorssonData AB)  
Det är enbart tillåtet att cykla på stigar, cykelvägar, grusytor och gator som är markerade på kartan. Man får EJ gena i terrängen och det är INTE tillåtet att cykla på helgula ytor.
- TERRÄNG** Stadsnära skog med motionsspår och ett normalt stigsystem, men med många "trajor". **Tävlingsområdet genomkorsas av en större dalgång vilket påverkar mellan- och den långa banan.** Kuperingen är i allmänt måttlig med inslag av kortare knixiga backar. Någon särskild gräs- eller buskröjning har inte utförts inför detta arrangemang.
- OMKLÄDNING** Omklädning och dusch finns i Skidstugan.
- CYKELTVÄTT** Finns vid Skidstugan.
- SERVERING** Enklare caféförsäljning kommer att finnas.  
**Swish-betalning 123 281 80 94**
- UPPLYSNINGAR** Hans Kööhler 070-2179418  
[hans.koohler@telia.com](mailto:hans.koohler@telia.com)

**Välkomna!**