

# PM

## MTBO MEDELDISTANS

### LÖRDAGEN DEN 24 OKTOBER 2020

### DM FÖR STOCKHOLM OCH UPPLAND



Varmt välkomna till OK Rodhens nationella medeltävling i MTBO, samtidigt distriktsmästerskap för deltagare från Stockholm och Uppland. Tävligen är belägen i vackra Öregrund, och för deltagarna väntar en fin upplevelse i skärgårdsterrängen.

Tävlingen är anpassad för rådande pandemiska situation, och för att minimera risken för smittspridning vidtar vi följande försiktighetsåtgärder:

- Ökat startdjup med en startande per minut
- Ingen dusch eller servering
- Resultat endast på internet
- Ingen publik och ledare på arenan
- Handsprit kommer finnas tillgängligt – använd den

Det åligger varje deltagare att följa Folkhälsomyndighetens bestämmelser och rekommendationer. Visa hänsyn och håll avstånd. Vid förkylningssymptom ska man stanna hemma. Läs gärna de [skärpta råd som gäller för Uppsala län](#).

#### **Samlingsplats**

Sven Persson-hallen, Öregrund. Vägvisning vid infarten från länsväg 1100.  
Koordinater till parkeringen 60.335423 N, 18.436379 E.

#### **Parkering och förhållningsregler**

Du är välkommen till parkeringen max 60 min innan din starttid. Kom gärna ombytt, annars sker detta vid respektive bil. Vi uppmanar alla deltagare att vistas i/vid sin bil före och efter tävlingen, ingen arena förekommer. Efter tävling ska man utan dröjsmål lämna parkeringsområdet. Uppvärmningskarta visar väg till starterna samt var toaletter finns. Avstånd från parkeringen till start 1 är 1.8 km, och till start 2 är det 1.4 km.

## Klasser

Klass	Banlängd		Klass	Banlängd
D10	2,3		H10	2,3
D12	2,3		H12	2,3
D14	3,4		H14	3,4
D16	5,0		H16	7,1
D17-20	7,1		H17-20	10,7
D21	10,7		H21	12,9
D40	10,0		H40	10,7
D50	10,0		H50	11,0
D60	5,0		H60	7,1

### Sammanslagning av klasser

Alla fem-årsklasser slås ihop, detta för att få DM-status i så många klasser som möjligt, dvs det blir HD40, HD50 och HD60. Denna sammanslagning innebär ingen förändring av banlängd eller svårighet. Ingen sammanslagning av ungdomsklasser.

### Öppna banor

Endast föranmälan, d v s ingen anmälan till öppna banor på tävlingsdagen. Även de öppna banorna får lottade starttider enligt klubbtilhörighet.

Bana	Banlängd
Öppen kort	3,4
Öppen mellan	5,0
Öppen lång	10,1

### Uppvärmningsområde

Uppvärmning sker på väg till start. Se uppvärmningskartan, som delas ut vid parkeringen. Tänk på att hålla avstånd.

## **Start och startprocedur**

Tävlingen har två startplatser.

Start 1: H17-20, HD21, HD40, HD50, Öppen lång. Avstånd till start 1.8 km.

Start 2: HD10, HD12, HD14, HD16, D17-20, HD60, Öppen kort, Öppen mellan. Avstånd till start 1.4 km

Första start är kl 11.00. Starterna är lottade klubbvis. Undvik om möjligt medföljare till start, vi har funktionärer som hjälper till om det behövs. För att hitta till starterna följ uppvärmningskartan. Toaletter finns påväg till start. Ingen transport av överdragskläder sker från starterna.

För att hålla nere på antalet personer i tävlingsområdet startar endast en person per minut. Gå-fram-tiden är 2 minuter innan start. Vid 2 minuter innan start töms pinnen i den första SI-enhet. Därefter sker en check av SI/SIAC pinnen i den andra SI-enhet, detta för att bl.a. starta Air+ funktionen i SIAC pinnen. För att kontrollera att Air+ funktionen är aktiverad ska pinnen läsas av i en tredje SI-enhet. När det återstår 1 minut till start får deltagaren ta sin karta.

Kontakta startpersonal vid missad gå-fram-tid.

## **Startlista**

Publiceras på Eventor senast torsdagen den 22 oktober.

## **Stämplingssystem**

Sportident. SI-pinne 5, 6, 8, 9, 10, 11 och SIAC kan användas. SI enheterna kommer att ställas i "Air+" läge vilket möjliggör beröringsfri stämpling med SIAC. Stämplingsområdet för "Air+" är ca 25-40 cm. Om du inte har tillgång till SIAC-pinne stämper du som vanligt i SI-enheten.

Det är den tävlandes ansvar att kontrollera att stämplingen är registrerad.

## **Pinnändringar**

För eventuella ändringar av din SI-pinnens nummer ring till sekretariatet, 0729748546

## **Uthämtning av kartställ och SI-pinne**

Förhyrda kartställ och stämplings-pinnar kan hämtas och återlämnas i anslutning till toaletterna på väg till start. De återlämnas på samma plats efter målgång.

## **Kontrollmarkering**

Orienteringskärm med SI-enhet på stolpe eller på träbock. Det är den tävlandes ansvar att kontrollera att stämplingen är registrerad. Är du osäker om SIAC pinnen har registrerat kontrolltagningen så stämpla på vanligt sätt.

## Karta och terräng

Kartan ritad 2020 enligt ISMTBOM av Magnus Blåudd med utgångspunkt från befintlig OL-karta. Skala 1:7500. Storlek A3.

Skärgårdsterräng gränsande till havet med klippor som polerats släta av vågor och is, bryggor (som kan vara hala i slutet på oktober), stenmurar, samt blandad stads- och fritidshusbebyggelse. Området erbjuder en varierande blandning av stigar - allt från snabba hårdgjorda stigar och motionsspår till steniga tekniska stigar som bitvis går direkt på klipporna. Området genomkorsas även av ringlande grus- och asfaltsvägar. Ringa kupering.

Det är endast tillåtet att cykla på stigar och vägar markerade på kartan samt brunmarkerade grusade ytor, orangea ytor, svartprickiga ytor samt berg i dagen (ljusgrå ytor). **Övriga områden (inklusive alla gula ytor) är att betrakta som förbjudet område.**

Det speciella karttecknet för trappa används på kartan. Se nedan:



Mer information om mtbo kartan hittar ni här:

<http://www.svenskoriering.se/Grenar/Mountainbikeorientering/Borjamountainbikeorientering/Kartan/>

Var uppmärksam på mötande trafik, högertrafik gäller. I backar är det åkaren som åker utför som ska lämna företräde. Tävligen går delvis i områden med mycket motions- och friluftsliv. Var god och visa stor hänsyn vid möten och passager. Sakta gärna in och säg hej så att ingen blir skrämmd. Likaså, följ trafikregler och var uppmärksam vid cykling längs trafikerade vägar samt i bostadsområden.

## Kartvändning

Kartvändning sker en gång i alla klasser förutom HD10, HD12, HD14 och Öppen kort. Flytta er gärna en bit från kontrollen vid vändningen så att andra deltagare kommer åt att stämpla.

## Mål

Mål och utstämpling vid idrottsplatsen, ca 500 m från parkeringen. Bege er direkt tillbaka till parkeringen efter målgång, men glöm ej att läsa av pinnen först. Parkeringen är markerad med lila P på tävlingskartan. Även om man brutit tävligen måste man passera målet och meddela detta. Det är inte tillåtet att visa kartan för en tävlande som ännu inte har startat.

## Maxtid

Maxtiden är 2,5 timmar.

## Hjälmvång

Alla deltagare ska bära hjälm för att få starta.

## **Vätska**

Medtages själva av deltagare.

## **Sjukvårdsväska**

Finns vid start och vid mål.

## **Tävlingsregler**

Svenska orienteringsförbundets regler gäller, inklusive den information som fås via detta PM.

## **Anmälan/Protest**

Anmälan om regelöverträdelser lämnas till tävlingsledningen. Överklagan kan ske till tävlingsjuryn.

## **Service**

Vi kommer inte att ha någon arena, dusch, barnpassning, servering eller cykeltvätt. Inget överdrag kan lämnas vid start.

## **Toaletter**

Finns markerade på uppvärmningskartan.

## **Resultat**

Endast onlineresultat.

## **Priser**

Priser till alla i D10 och H10, delas ut vid målgång. Bland övriga deltagare lottas två presentkort lottas ut. Dessa skickas per post till föreningen. DM-plaketter för Stockholm och Uppland skickas i efterskott. Det behöver vara minst två startande per klass och distrikt för att räknas som DM.

## **Huvudfunktionärer och kontaktpersoner**

Tävlingsledare: Ulf Bergström, tel. 073-8022532, ulf.bergstrom@slu.se

Bitr. tävlingsledare: Lisa Johansson, tel. 076-1138674

Banläggare: Magnus Blåudd

Bankkontrollant: Oskar Molarin

Tävlingskontrollant: Lars Pontén

Tävlingsjury: Benny Lindgren, Finspångs SOK

Linus Mood, IFK Mora OK

Margareta Meiton, IFK Lidingö SOK

***Varmt välkomna till en tävling i vacker och utmanande skärgårdsmiljö!***