



inbjudan för

IFK Lidingös KM samt öppen närtävling, Medeldistans

Onsdagen den 1 september

- Banor och klasser:** Lång 9 km – 8 800 m: D 17–20, H 17–20, H 21, D 21, H 40, D 40
Mellan 7 km – 6 900 m: D 16, H 16, H 50, D 50
Mellan 5 km – 4 900 m: D 14, H 14, D 60, H 60
Kort 3,5 km – 3 700 m: D 10, H 10, D 12, H 12, D 70, H 70, Testa på.
Observera! Endast åkare för Lidingös KM måste anmäla sig på rätt bana.
Övriga deltagare kan fritt välja bana.
- Coronainformation:** Vi vill påminna om att fortsatt hålla avstånd till varandra vid Arenan samt vara noga med hygien. Av smittskyddsskäl har vi därför heller ingen dusch. Det går dock bra att bada nere vid Södergarnsbadet.
- Arena:** Södergarn. Det går bra att parkera i backen ner mot Södergarn och Arenan (på båda sidor). Ingen P-avgift.
- Start:** Fri start för IFK Lidingös KM mellan 17:00 och 18:00. För öppen träning (MTBO-åkare utanför ön) gäller mellan 17:30-18:30. Dock minst 1 min startmellanrum mellan tävlande i samma klass. Kom ihåg att startstämpla! Man får titta på kartan en minut innan - gäller alla klasser. Starten nära Arenan, ca 500 meter (mycket uppför). Töm och check vid start. Uppvärmning tillåten i området väster om Arenan samt längs vägen upp till start.
- Stämpling:** Kontrollerna består av ställning med SI-enhet och liten skärm.
- Karta och terräng:** Karta senast reviderad 2021 i MTBO-norm
Skala 1:7 500 – 1:10 000 beroende på klass/bana. Framgår i PM.

Terrängen är väldigt stigrig och består alla möjliga typer: Från mindre skogsstigar till större lättåkta (Lidingöloppsspåret) samt mtb-spår och ridstigar. Och en del bebyggelse med gång- och cykelvägar.
Vissa otydliga snitslar är snitslade med **rödgul** snitsel.

Terrängen besöks flitigt av såväl andra cyklister, löpare och gående. Det finns ridstigar men enligt överenskommelse ska det inte vara några som rider denna kväll, men man vet aldrig säkert....

Visa hänsyn: plinga eller hojta gärna, heja glatt och sänk farten om nödvändigt.

Anmälan:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/37845>

Ordinarie anmälan går ut söndag kväll den 29 augusti. Efteranmälan tisdag kväll. Har du missat att anmäla dig så finns chans till ytterligare efteranmälan på plats tävlingsdagen i mån av kartor. Startavgift 50:- betalas på plats och helst Swish (kontant kan också gå). Startavgift gäller ej IFK Lidingös åkare.

Övrigt:

Ett mindre antal kartställ finns för utlåning (mejla anders.stjerdahl@telia.com om du vill låna). Ett antal SI-pinnar finns också för utlåning.

Regler:

Cykling eller löpning med cykel endast tillåten på stigar och vägar (markerade på kartan), inte i skogen. Gulmarkerade (100%), öppna områden är tillåtna att cykla på. Dock inte andra varianter av gult. Man får inte vid något tillfälle lämna cykeln.

Man måste ha hjälm på huvudet för att få starta. Heltäckande klädsel inget tvång utan kortbyxor går bra.

Frågor?

Tävlingsledare anders.stjerdahl@telia.com , 070-548 16 50

Varmt välkomna!

IFK Lidingö SOK:s MTBO-sektion