



PM för
IFK Lidingös KM samt öppen närtävling
Medeldistans
Onsdagen den 1 september

Klasser och banor: Lång 9 km – 8 820 m: D 17–20, H 17–20, H 21, D 21, H 40, D 40
Mellan 7 km – 6 890 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 – 3 670 m: D 10, H 10, D 12, H 12, D 70, H 70, Testa på.

Coronainformation: Vi vill påminna om att hålla avstånd till varandra vid Arenan samt vara noga med hygien. Av smittskyddsskäl har vi därför ingen dusch. Det går dock bra att bada nere vid Södergarnsbadet.

Tävlingscentrum: 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. Dock ej på gräsytor.

Stämpling: Kontrollerna består av ställning med SI-enhet och liten skärm.

Karta och terräng: Karta senast reviderad 2021 i MTBO-norm
Lång 9 km: Skala 1: 10 000 och A3-format
Mellan 7 km: Skala 1: 10 000 och A3-format
Mellan 5 km: Skala 1: 8 5000 och A4-format
Mellan 3,5 km: Skala 1: 7 5000 och A4-format
Vid kontrollring på karta finns kontrollsiffra och kodsiffra.

Asfalterade gång- och cykelvägar är markerade med brun yta och grå begränsningslinjer. Kan vara svårt att se dessa tydligt på kartan.

Terrängen är väldigt stigrik 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.

Målgång: Från sista kontrollen cyklar du med egna vägval till målet där du stämplar på målkontrollen. Alla klasser har inte samma sistakontroll. Kom ihåg att stämpla ut efter målgång.

Anmälan: Har du missat att anmäla dig så finns chans till efteranmälan på plats tävlingsdagen i mån av kartor. Startavgift 50:- betalas på plats och gärna Swish (gäller ej IFK Lidingös åkare som åker gratis).

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. En större bilväg (i närheten av starten) är markerad som förbjuden. Tänk på det vid vägval. För längsta banan finns mot slutet markerat ett förbjudet område över en gräsyta.

Alla banor kommer vid något tillfälle passera en större väg (vid övergångsställe). Ta det lugnt och stressa inte. I övrigt gäller vanliga trafikregler.

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

Speciella karttecken för MTBO (gäller vid detta arrangemang):

-  Väg - 100% åkbarhet
-  Snabb bred stig - 100-75% åkbarhet
-  Snabb smal stig - 100-75% åkbarhet
-  Medelsnabb bred stig - 75-50% åkbarhet
-  Medelsnabb smal stig - 75-50% åkbarhet
-  Långsam bred stig - 50-25% åkbarhet
-  Långsam smal stig - 50-25% åkbarhet
-  Väldigt långsam bred stig - 25-0% åkbarhet
-  Väldigt långsam smal stig - 25-0% åkbarhet
-  Förbjuden väg - förbjudet att beträda
-  Hinder - förbjudet att passera
-  Hinder - tillåtet att passera
-  Öppen mark - tillåtet att beträda
-  Öppen mark - förbjudet att beträda
-  Skog - förbjudet att beträda
-  Tät skog - förbjudet att beträda

Det finns också ett speciellt karttecken ej redovisat ovan. Det är tätt prickat, svart raster och som betyder att marken är väldigt upptrampad och stigar inte kan redovisas på ett vettigt sätt. Här är det tillåtet att cykla!



Varmt välkomna!

IFK Lidingö SOK:s MTBO-sektion