



**PM för MTBO**

# Uppsala Möte 2023

Långdistans lördag 22/4 2023

Medeldistans söndag 23/4 2023

*Hjärtligt välkomna till Uppsala och Uppsala möte där vi för första gången någonsin arrangerar även mountainbikeorientering (MTBO) från samma arena. På lördagen blir det en något förkortad långdistans i Nåsten som erbjuder en blandning av tekniska och snabba hårdgjorda stigar/vägar. På söndagen blir det medeldistans på den del av kartan som ligger närmast stan, där är det många och mestadels lättcyklade stigar. Det är ganska tidigt på året och även om skogen kommer att ha börjat torka upp kan det vara lite blött, vi har så gott det går anpassat banläggningen till detta. Träden har inga löv så sikten i skogen kommer dock vara god och stigarna bör vara tydliga!*

*Vänligen tänk på att visa hänsyn till andra som vistas ute i tävlingsområdet, följ trafikregler och vara försiktiga vid eventuell passage av trafikerad väg!*



[facebook.com/mtboupland](https://facebook.com/mtboupland)

**Samling:** Skogsängen NV Nåsten, 7 km från Uppsala centrum.

**Kommunikation:** Ta gärna tåget till Uppsala C, därifrån cykla mot Ekeby bruk och följ sedan cykelbanan som går längs med den gamla banvallen och leder hela vägen fram till arenan, avstånd ca 7 km. Tävlingsarenan nås lätt med buss eller cykel. För er som kommer med bil är det vägvisning från väg 55. Observera att det inte går att köra in till arenan från korsning väg 55 och väg 72, där det enbart är utfart. Infart sker vid 59°50'03.7"N 17°30'54.3"E. Följ arrangörens skyltning.

**Klasser:** Fullständig klassindelning, se Eventor för detaljer. Arrangören förbehåller sig rätten att slå samman och dela klasser.

**Anmälan:** Sker via Eventor. Ordinarie anmälan t.o.m söndag 16 april, efteranmälan t.o.m onsdag 19 april. I tävlingsklasser finns ett begränsat antal vakansplatser för anmälan på tävlingsdagen, se avgifter nedan. I och med anmälan accepterar deltagaren att namn publiceras i start- och i resultatlista. Vid frågor om lottning, starttider etc kontakta [mtbouppland@gmail.com](mailto:mtbouppland@gmail.com)

**Avgifter:** Vuxen 175 kr, ungdomar t.o.m. 16 år 100 kr, efteranmälan mot 50 procent höjd avgift. Anmälan till tävlingsklass på tävlingsdagen 100 procent förhöjd avgift i mån av tillgång på kartor. Ungdomar t.o.m. 16 år 100 kr, ingen höjd avgift. Direktanmälan till öppna klasser, vuxen 175 kr och ungdomar t.o.m 16 år 100 kr.

**Karta:** MTBO Nåsten. Nyritad inför O-ringen 2022 av Niklas Aldén och Magnus Blåudd, reviderad 2022. Skala 1:10000 på lördagen och skala 1:7500 på söndagen. Ekvidistans 2,5 meter. Storlek A3

**Terrängbeskrivning:** Tävlingsområdet är till större delen ett naturreservat med ett sammanhängande nätverk av stigar och grusvägar i riklig omfattning. Det natursköna reservatet sköts enligt principen att nedfallna träd ska ligga kvar och en stor mängd "död ved" återfinns därmed i terrängen. Vägval i närhet av bostadsområden kan förekomma. Svag till måttlig kupering med några branta backar. En stor del av stigarna har god cykelbarhet med hårdgjord yta men det finns också stigar och vandringsleder som är tekniskt utmanande med stenar, rötter och avsatser.

**Tävlingsregler:** SOFT: tävlingsregler för mountainbikeorientering.

**Tillåten cykling:** Cykling är endast tillåten på vägar stigar, asfalts- och grusytor samt ytor markerade med orange- eller svartprickat enligt karttecken i gällande kartnorm för MTBO. Det är *inte* tillåtet att gena genom skogen, beträda öppna ytor markerat med gult eller områden markerade som förbjudet på kartan. Det är enligt tävlingsreglerna inte tillåtet att cykla utanför kartan.

**Trafikregler:** Det är obligatoriskt att följa svenska trafikregler och trafikmärken, visa hänsyn i trafiken, följa funktionärers anvisningar och vara försiktig vid eventuell passage av trafikerade vägar.

**Stämplingssystem:** Sportident Air+ med SIAC. Stämplingar registreras på upp till 1,8 meters avstånd. Det är den tävlandes ansvar att ha en fungerande SIAC-pinne samt att kontrollera att den piper och blinkar som bekräftelse på stämpling, var noggrann med detta! Om kvittens mot förmodan ej erhålls så stämpla i kartan med kontrollens stiftklämma.

**OBS! SIAC-pinne krävs för alla deltagare, ange ditt nummer vid anmälan. Deltagare som inte är anmäld med en SIAC-pinne måste hämta en hyrpinne (60kr) i direktanmälan. Vid förlust av hyrpinne debiteras 800kr.**

**Nummerlappar:** Samtliga deltagare bär nummerlapp med nummer "1" fäst framtill på cykeln. Finns vid starten. Nummerlappen kan användas båda dagarna.

**Utrustning:** Hjälms är obligatorisk, ringklocka rekommenderas. Kartställ finns för uthyrning (50kr) på arenan.

**Första hjälpen:** Första hjälpen-tältet på tävlingsarenan och första förband finns vid starten. Vid akut nödsituation ring 112.

**Tävlingsinformation:** PM, start- och resultatlistor finns i Eventor samt på arenan. Liveresultat finns på <https://liveresultat.orientering.se> eller via länk i Eventor.

**Livelox:** Kartor och banor kommer att finnas på Livelox efter tävling. Ladda gärna upp era vägval.

**Start:** Första start 11.00. Öppna klasser startar mellan 11.00-12.00. Avstånd till start ca 2,5km både lördag och söndag. Följ väg till start enligt uppvärmningskarta i Eventor. Inga toaletter vid start. Ingen transport av överdrag från starten.

**Maxtid:** 2,5 timmar.

**Startprocedur:** Starttider enligt startlista, "gå-fram-tid" 2 minuter innan angiven starttid. Vid passage in i startfällan görs CHECK och direkt därefter SIAC TEST genom att hålla fram pinnen, den kommer då pipa och blinka för att indikera att allt är ok. Kartan erhålls 1 minut innan start. Öppna klasser använder startstämpling.

## Klasser och banlängder:

### Lördag

Klass	Banlängd	Kartvändning
H21 H17-20 H40 H45	13,8km	X
D21 H50 H55 Lång	11,2 km	X
D17-20 H60 H65 D40 D45	9,9km	X
HD16 D50 D55 D60 D65 Mellan	8,3km	X
HD14 D70 D75 Kort	4,7km	
HD12 HD10	3,1km	
H70 H75 H80	5,8km	X

### Söndag

Klass	Banlängd	Kartvändning
H21, D21, H17-20, H40, H45, H50, Lång	8,7km	X
D17-20, H16, H55, H60, D40, D45	7,5 km	X
D16, H14, D14, H65, H70, D50, D55, D60, D65, Mellan	6,7km	X
H75, H80, D70	3,9km	
H12, D12, H10, D10, D75, D80, Kort	3,4km	

**Målgång:** Utbrutet mål i närhet av starten, kontaktlös stämpling på samma sätt som vid en kontroll. Målet är markerat med dubbla ringar på marken, mitt i ringarna finns målkontrollen. OBS! Passera inte närmare än 3 meter från målkontrollen innan målgång, då stannar tidtagningen. Avläsning på arenan efter målgång, parkera gärna cykeln innan du uppsöker utläsningen.

**Resultat:** Liveresultat, se länk i Eventor.

**Dusch:** Av resurs- och miljöskäl kommer vi inte att erbjuda dusch på arenan, däremot finns ombytesområde. Dusch erbjuds på Västra Stenhagenskolan 59°51'01.0"N 17°33'25.6"E som ligger 2,5 km från arenan.

**Toaletter:** Finns på arenan.

**Övrig service:** Barnpassning, miniknat och servering med smörgåsar, hembakt fikabröd och grill (även vegetariska alternativ), helst med swish- eller kortbetalning.

**Sportförsäljning:** Letro Sport finns på plats med stort sortiment.

**Prisutdelning:** För ungdomar efter målgång. Vuxna deltagare deltar i utlottning av pris.

**Cykeltvätt:** Tyvärr har vi inte möjlighet att erbjuda cykeltvätt, medtag gärna en hink så går det kanske att hitta vatten i närheten.

**Tävlingsledare:** *Lördag:* Magnus Blåudd, *Söndag:* Annika Ridell

**Banläggare:** *Lördag:* Magnus Blåudd, *Söndag:* Lars Pontén

**Tävlingskontrollant:** *Lördag:* Johan Ohlström, *Söndag:* Ulrik Imberg