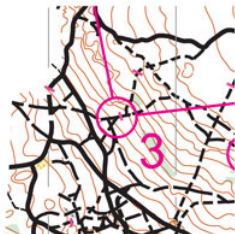




Svenska
MTB-O Cupen



PM LÅNGDISTANS I MTB-ORIENTERING DEN 8:DE SEPTEMBER I FALUN

Samling, parkering och mål

OK Kåres klubbstuga, Lugnet, Falun. Vägvisning från R80 infart vid Scandic Hotell.

Länk till Google maps här: <https://maps.google.se/...>

Parkering sker vid klubbstugan som erbjuder ett begränsat antal platser. Parkera därför gärna tätt. När parkeringen är full, fyll på längs vägen.

Start

Första start kl. 11.00. Start i anslutning till Arenan.

Tävlingsklasser: Starttider enligt startlista. "Gå fram tid" 2 minuter innan angiven starttid. Kartan erhålls 1 minut innan start.

Öppna klasser: Fri starttid mellan kl. 11.00 och 12.00. Startstämpling i startögonblicket.

Nummerlappar

De främsta i totalställningen i cupen har nummerlappar att hämta med Namn, Klubb, Totalställning och Klass trycka på nummerlappen.

Klasser och banlängder

H 21	15,9 km	D21	13,9 km
H17-20	13,9 km	D17-20	11,4 km
H40+	13,9 km	D40+	11,4 km
H50	11,4 km		
H16	11,4 km	D16	11,4 km

H14	Sammanlagen med H16	D14	Sammanlagen med D16
HD10-12	6,1 km	Öppen Lång	13,9 km
Öppen Mellan	11,4 km	Öppen Nybörjare	6,1 km

H14 och H16 är ihopslagna till H16 samt D14 och D16 är ihopslagna till D16.

Karta

OK Kåres Lugnet-karta som reviderades i samband med EM i våras.

Skala: 1:12 500 A3., Konverterade till IOF:s MTBO-norm med vissa förändringar (se nedan) hösten 2011 och sommaren 2012.

Kodsiffror är tryckta på kartan invid kontrollpunkten. Stängda bommar är markerade med ett violett streck. En lång brant trätrappa är markerad som ett dubbelt violett streck. Då det nyligen stormat i Falun och nya träd fallit efter revideringen gjordes är alla markeringar på kartan borttagna för att undvika inkonsekvens. Stigar på Lugnets skidspår är markerade som gula gator med smalspåriga stigar iritade trots att de varierar i bredd. Detta är för att bättre framhäva den gula bakgrundsfärgen (Se kartprover nedan).

Terräng

Måttlig till start kupering med överlag mycket fina stigar. Stigarna har dock blivit lite mjuka iom. det senaste halvårets regnande där de små stigarna kan vara lite vattenfyllda om det nyligen regnat. På vissa av de lite större stigarna har det bildats lera i vissa kurvor samt det finns vissa blöta partier där bergets avrinning eller myrpartiers översvämning påverkar stigen.

Stämplingssystem

SPORTident, bricknummer anges vid anmälan. SPORTident-bricka kan hyras på plats för 30kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 300kr. OBS! Brickan måste vara fäst vid cykeln, lämplig anordning är till exempel en liftkortsjojo.

Svenska MTBO-cupen

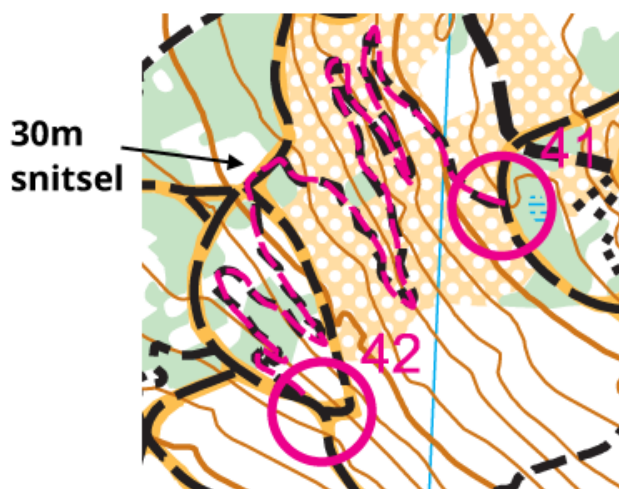
Denna tävling ingår som deltävling 7 av 8 i SOFT:s Svenska MTBO-cupen. Läs mer om cupen här: <http://www.orientering.se/...>

“King of the hill”

Som ett roligt inslag kommer alla banor att köra obligatoriska snitslade partier utför Falu Stigcyklisters fantastiskt fina och roliga grävda cykelstigar. Läs mer om stigarna här: <http://falustigcyklister.se/...>

På båda slingorna finns det en “start-” och “målkontroll” markerade som vanliga kontroller på kartan. Slingorna är markerade som en snitslad sträcka på kartan. I terrängen är inte slingorna markerade mer än på de ställen de kan uppstå oklarheter. Givetvis är det förbjudet att avvika från stigen och “gena”.

VUXENSLINGAN



UNGDOMSSLINGAN



Långa vuxenslingan

De längre banorna kommer att köra både vuxenslingan och ungdomsslingan som del av banan. Endast den första längre stigen är den som ingår i "tävlingen".

Notera att vuxenslingan består av två stigar som är sammanlänkade med ca 30 meter snitsel vid ungefär mitten. På ungdomsslingan har ungdomarna förtur i spåret.

Video för slingan för vuxenklasserna: [youtube.com/...](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Korta ungdomsslingan

Ungdomarna samt de kortare banorna kör endast den enklare ungdomsslingan.

Video för slingan för ungdomsklasserna: [youtube.com/...](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Video med visning av terrängen: [youtube.com/...](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Målgång

Följ snitsel och målfälla in i mål. Målstämpling på mållinjen och därefter utläsning av SI-bricka i sekretariatet.

Vätska

Vätska medtages av åkaren själv efter banan.

Kartställ

Ett antal kartställ kommer att finnas till utlåning. Först till kvarn.

Omklädning/Dusch/Toalett

Ombyte och dusch samt toaletter inomhus i Kåres klubbstuga vid TC.

Cykeltvätt

Finns.

Priser

Priser till alla i ungdomsklasserna, samt hederspriser till deltagare i MTBO-cupen.

Förbjudna områden

Förbjudna områden är markerade på kartan. Detta gäller de ängsmarksområden med fårbeta runt Lugnet-arenan samt vid de stigar som passerar igenom tomter och andra känsliga fastigheter.

Allmänna regler

IOF:s tävlingsregler gäller. Håll till höger vid möte. **Det är inte tillåtet att cykla utanför redovisade stigar och vägar.** Undantaget till den regeln är på de platser där två parallella stigar ligger väldigt tätt med en uppenbart använd sammanlänkande stig finns. Även de ställen på kartan redovisade som asfalt (ljusbrunt) är godkända för cykling. Maxtid 2.5 tim. Tävlände, funktionärer och åskådare medverkar i och besöker tävlingen på egen risk.

Cykling i naturreservat

Då tävlingsområdet befinner sig i ett välbesökt strövarområde samt i ett naturreservat är det extra viktigt att vi visar god hänsyn och låter respekt för natur, medtävlände samt reservatets besökare gå före tävlingsresultat. **Signalera och hälsa gärna för att uppmärksamma er framfart.**

Hästar i området

Det finns även ett antal hästgårdar i området och ridning på de stigar markerade med "Kompisled" samt "Ridled" är vanligt. **Visa extra hänsyn vid möte med en häst.**

Vägöverfart

Alla banor passerar en inte allt för trafikerad väg. Dock är vägen smal och med bitvis dålig sikt så var extra försiktig vid övergången.

Målrakan

Då upploppet går på samma väg som infarten till parkeringen ber vi er köra långsamt till och från parkeringen.

Servering

Enklare servering finns vid klubbstugan i på TC.

Bilder och kartan

Bilderna i inbjudan kommer från Falu Stigcyklisternas hemsida och kartproverna kommer ifrån 2011-års träning på OK Kåres Lugnetkarta.

Kontakt

Kontakt ang. tävlingen sker till Mathias Wilhelmsson via storatuna-mtbo@mochw.se eller 070-3331779.

Välkommen önskar Stora Tuna OK

