



Inbjudan till träningshelg i MTBO



**Påskdagen den 31 mars -
annandag påsk den 1 april 2024**

- Samling:** Trädgårdstorp i Borensberg. Latitud: 58.563922 Longitud: 15.300093
- Program:** Förmiddagen den 31.3 sprint, eftermiddagen medeldistans.
Förmiddagen den 1.4 långdistans med gemensam start.
- Lunch:** På påskdagen finns möjlighet att beställa lunch till en kostnad av 100 kr. Lunchen består av gulaschsoppa, smör, bröd, dricka, kaffe och kaka. Lunchen beställs via Eventor och betalas med swish träningsdagen.
- Anmälan:** Görs separat till de olika träningarna via Eventor senast den 24 mars.
- Banor:** Tre banor kommer att finnas, Korta, Mellan och Långa.
- Avgift:** 80 kr per träningspass, faktureras klubbarna efter träningen.
- Stämpling:** Sportident kommer att användas på alla banor. Enheterna kommer att vara programmerade i Air+ läge vilket tillåter touch-free stämpling upp till ca 50 cm om man har en SIAC. Vanliga Si-pinnar går också att använda men kräver då stämpling på vanligt vis. SI-pinnar finns att låna.
- Övrigt:** Dusch och toa finns i klubbstugan.
- Resultat:** Resultat på TV-skärm i klubbstugan, slutresultat läggs ut på Eventor.
- Kartställ:** Några kartställ finns att låna.
- Livelox:** Banorna kommer att läggas ut på Livelox efter träningen.

Sprintträningen 31.3 förmiddag.

- Start:** Fri starttid mellan kl. 11.00 - 12.00. **Kom ihåg sommartid!**
Till start 1400 m. Karta till starten erhålles i Trädgårdstorp.
- Mål:** Målstämpla och cykla sedan vidare till utstämpling i Trädgårdstorp.
- Karta:** Skala 1:5 000, kartformat A4 för korta banan, A3 för övriga banor.
Kartvändning på mellan och långa banan. Kartsymboler enligt ISMTBOM 2022, kartan reviderad 2023.
- Banlängder:** Korta banan 3400 m, mellan banan 4300 m och långa banan 5700 m.
- Terräng:** Alla banor går i en blandning av skog och bebyggelse.
Banorna går i ett populärt strövområde så se upp för gångare och hundar, var även uppmärksam på trafiken i bebyggelsen. Cykling är endast tillåten på kartan medtagna vägar, stigar och områden med orange färg och svart raster.

Medeldistansträning 31.3 eftermiddag.

- Start:** Fri starttid mellan kl. 15.00 - 16.00.
Till start 1300 m. Karta till starten erhålles i Trädgårdstorp.
- Mål:** Mål och utstämpling vid Trädgårdstorp.
- Karta:** Skala 1:7 500, kartformat A4 för korta banan och A3 för mellan och långa banan. Kartvändning på samtliga banor. Kartsymboler enligt ISMTBOM 2022, kartan reviderad 2023.
- Banlängder:** Korta banan 4300 m, mellan banan 6700 m och långa banan 9400 m.
- Terräng:** Banorna går delvis i ett strövområde med motionsspår, stigar och skogsvägar. Mestadels måttlig kupering. Cykling är endast tillåten på kartan medtagna vägar, stigar och områden med orange färg och svart raster.
- Fika:** Efter träningen finns möjlighet att fika i klubbstugan.

Långdistansträning 1.4

- Start:** Gemensam start kl. 10.00.
Till start 1400 m. Karta till starten erhålles i Trädgårdstorp.
- Mål:** Mål och utstämpling vid Trädgårdstorp.
- Karta:** Skala 1:12 500, kartformat A3 för alla banor. Kartvändning på mellan och långa banan. Kartsymboler enligt ISMTBOM 2022 reviderad 2023.
- Banlängder:** Korta banan 7 800 m, mellan banan 14 200 m och långa banan 19 600 m
- Terräng:** Banorna går delvis i ett strövområde med motionsspår, stigar och skogsvägar. De längre banorna kommer även till områden med mer glest mellan stigarna. Mestadels måttlig kupering. Cykling är endast tillåten på kartan medtagna vägar, stigar och områden med orange färg och svart raster.
- Fika:** Efter träningen finns möjlighet att fika i klubbstugan.
- Upplysningar:** Per-Martin Gustavson 070 6338078
per-martin@boremail.com
- Boende:** Göta Hotell, <https://gotahotell.se/>
Hotell Vik, <https://hotellvikborensberg.se/>
Glasbruket vandrarhem och ställplats, <https://glasbruket.com>
Kaffeteriet ställplats, <https://kaffeteriet.com/stallplats/>

Välkomna!