

PM för O-Ringen MtbO 25-27 juli 2016

- Samling:** Rörbäcksnäs skola. Vägvisning från väg 1053 och 1047.
Tävlande kommer att cykla på vägen. Kör försiktigt och visa hänsyn.
- Parkering:** På anvisad plats på åker ca 200 meter från arenan. Följ skyltar för gång- och cykelväg till arenan. Husbilar och större fordon parkerar på annan plats, följ arrangörens anvisningar. Inga parkeringsavgift eller parkeringsdekal behövs.
- Anmälan:** Anmälan kan göras till öppna motionsklasser i Informationen på arenan i Rörbäcksnäs under tävlingsdagen.
- Karta:** Kartan är konverterad till MtbO-norm hösten 2015-våren 2016. Storleken är A3 på alla etapper i alla klasser. Kartan är tryckt på plastat papper av Kartsam.

Karta enligt MtbO-norm är lite annorlunda än en vanlig orienteringskarta. Många detaljer har tagits bort och färgerna är nedtonade. Det viktigaste är att stigar och vägar visar framkomlighet, hur snabbt det går att cykla, och inte hur det ser ut. Här nedan kan du se de viktigaste karttecknen.

Teckenförklaring MtbO



Du får bara cykla på de stigar och vägar som är markerade på kartan, det är inte tillåtet att cykla i skogen. Cykeln måste hela tiden vara med, du får inte lämna cykeln för att springa in till en kontroll och tillbaka. Men du måste inte cykla hela tiden, du får gå med cykeln.

I området finns otydliga stigar som är snitslade med vit snitsel.

Ban- och kartkontrollant: Jiri Prochaska Domnarvets Golf

Stämplingssystem:

Tidtagning sker med Sportident. Den som inte har egen SI-pinne kan hyra en på plats i Rörbäcksnäs.

Kontroller: Kontrollerna är markerade med orienteringsskärm och stämpelenhet. Vid vissa kontroller finns två stämpelenheter.

Kodsiffror: Kodsiffror är tryckta på kartan tillsammans med kontrollsiffran, t ex 5-43. Inga lösa definitioner finns.

Nummerlappar: Alla deltagare ska bära nummerlapp fram till på cykeln. Buntband lämnas ut tillsammans med nummerlappen.

Klasser: Tävlingsklasser: D21, H21, D20, H20, D16, H16, D14, H14, D12, H12, D40, H40, D50, H50, D60, H60, H70
Öppna motionsklasser: Kort-Lätt, Kort-Svår, Mellan-Lätt, Mellan-Svår, Lång-Lätt, Lång-Svår

Banlängder, skala och kartvändning

Klass	E1 Sprint	E2 Medel	E2 Medel	E3 Lång	E3 Lång	E3 Lång
	Banlängd	Banlängd	Kartvändning	Banlängd	Skala	Kartvändning
D21	5,0	9,7	Ja	17,8	1:15 000	Ja
H21	6,0	11,3	Ja	23,4	1:15 000	Ja
D20	4,0	7,2		13,0	1:15 000	
H20	5,0	9,7	Ja	17,8	1:15 000	Ja
D16	3,5	6,1		9,5	1:10 000	
H16	4,0	7,2		13,0	1:15 000	
D14	3,5	4,0		6,8	1:10 000	
H14	3,5	6,1		9,5	1:10 000	
D12	2,5	3,7		5,0	1:10 000	
H12	2,5	3,7		5,0	1:10 000	
D40	4,0	7,2		13,0	1:15 000	
H40	5,5	10,6	Ja	19,0	1:15 000	Ja
D50	4,0	6,1		9,5	1:10 000	
H50	5,0	8,1	Ja	16,1	1:15 000	Ja
D60	3,5	4,8		8,1	1:10 000	
H60	4,0	6,1		13,0	1:15 000	
D70	3,5	4,8		8,1	1:10 000	
H70	3,5	6,1		9,5	1:10 000	
Kort-lätt	2,5	3,7		5,0	1:10 000	
Kort-svår	2,5	3,7		6,1	1:10 000	
Mellan-lätt	4,0	4,8		11,3	1:15 000	
Mellan-svår	4,0	6,1		9,5	1:10 000	
Lång-lätt	5,0	9,4	Ja	16,7	1:15 000	Ja
Lång-svår	5,0	9,7	Ja	17,8	1:15 000	Ja

Svårighetsgrad för Öppna banor

Klass	Banlängd	Cykelteknisk svårighetsgrad	Orienteringsteknisk svårighetsgrad	Vem banan passar:
Öppen Kort-Lätt	Kort	Grus- och asfaltsvägar och stora stigar, t ex elljusspår. Lättare stigning	Tydliga och få vägval mellan kontrollerna. Korsningar och förgreningar är tydliga.	Nyborjare både på cykel och med karta
Öppen Kort-Svår	Kort	Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering	Tydliga vägval. Kan vara riktningssändringar vid kontrollerna.	För dig som har orienterat, men som inte vill cykla så långt
Öppen Medel-Lätt	Medel-lång	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kan vara kraftig stigning både uppför och nerför	Tydliga och få vägval mellan kontrollerna och med få riktningssändringar vid kontrollerna.	För dig som brukar cykla på skogsstigar, men som saknar orienteringserfarenhet
Öppen Medel-Svår	Medel-lång	Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering	Kluriga vägval, riktningssändringar. Att kunna orientera efter höjdkurvor och terrängföremål är en stor fördel.	För dig som inte är så van att cykla på stigar i skogen, men är duktig att orientera
Öppen Lång-Lätt	Lång	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kan vara kraftig stigning både uppför och nerför	Tydliga vägval. Kan vara riktningssändringar vid kontrollerna.	För dig som är duktig MTB-cyklist och inte så van att orientera.
Öppen Lång-Svår	Lång	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kan vara kraftig stigning både uppför och nerför	Många och kluriga vägval. Mycket riktningssändringar. Att kunna orientera efter höjdkurvor och terrängföremål är en stor fördel.	För dig som vill ha en rejäl utmaning både cykeltekniskt och orienteringsmässigt

Förklaring cykelteknisk svårighetsgrad

Grön Grus- och asfaltsvägar och stora stigar, t ex elljusspår, lättare stigning

Blå Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering

Röd Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kan vara kraftig stigning både uppför och nerför

Förklaring orienteringsteknisk svårighetsgrad

Vit Tydliga och få vägval mellan kontrollerna. Korsningar och förgreningar är tydliga.

Orange Tydliga vägval. Riktningssändringar vid kontrollerna.

Svart Många och kluriga vägval. Att kunna orientera efter höjdkurvor och andra terrängföremål är en stor fördel

- Klädsel:** Alla som deltar måste ha hjälm på sig, annars får man inte starta. I övrigt är det valfri klädsel.
- Kartställ:** Kartställ finns för uthyrning av Nordenmark. Förbokade kartställ hämtas i Nordenmarks tält på arenan.
- Utrustning:** Tävlade får bära med sig verktyg och lösa delar under tävling, men får inte använda lösa delar eller verktyg som andra än de själva eller medtävlade bär med sig. Elcykel får inte användas.
- Vätska:** Vätska vid målet, men inte utefter banan. Tävlade får ta med sig vätska själv.
- Fair play:** Det är de tävlandes plikt att hjälpa skadade medtävlade.

Kod för tävlade i MtbO:

1. Sakta ner när du passerar gående.
2. När två cyklister möts:
 - a) håll till höger, cyklister ska passera varandra med vänster skuldra
 - b) cyklister som åker utför ska ges företräde
 - c) vid korsningar mellan liten stig och väg ska cyklister på vägen ges företräde
3. Omkörning av annan cyklist ska göras på vänster sida
4. Långsammare cyklister ska ge plats för omkörande cyklist

Resultat: Resultaten visas på rullande resultatskärmar och kommer att redovisas på www.oringenonline.com.

Service: På arenan finns:

- cykeltvätt
- toaletter vid arenan och vid start
- dusch inomhus i skolan
- kiosk med kaffe, te, kaffebröd, baguetter, frukt, dricka, korv med bröd etc

I Rörbäcksnäs finns:

- cykeluthyrning och viss cykelservice på Cave Outdoor, ca 300 m söder om arenan
- matservering på Longhorn med dagens rätt 11.30-14.30 och hamburgare under dagen, ca 100 m öster om arenan
- ICA-butik och bensinpumpar ca 100 m öster om arenan
- badplats med sandstrand ca 1 km söder om arenan. OBS förbjuden parkering under tävlingsdagarna

Sjukvård: Sjuksköterska finns tillgänglig på arenan.

OBS 1! **Varning!** Alla banor passerar allmänna, trafikerade vägar och det är viktigt att se upp för bilar och annan trafik. Vakter finns utplacerade, men de har inte rätt att stoppa trafiken utan får endast varna och stoppa cyklister. **Allmänna trafikregler gäller!**

OBS 2! Banorna går bland hus och gårdar i Rörbäcksnäs by. På vissa platser är det förbjudet att cykla genom gårdarna och det är markerat med ett rött kryss på kartan och en svartgul snitsel på marken. Kontrollanter finns utplacerade och cyklister som cyklar

på förbjudna stigar kommer att diskas. Om det saknas rött kryss på kartan och snitsel på marken är det tillåtet att cykla genom gården.

OBS 3! Vid badplatsen är det tillåtet att cykla i kanten. Övriga delar av badplatsen är avspärrad och inte tillåten att cykla på. Det är inte tillåtet att parkera bilar vid badplatsen under tävlingsdagarna.

OBS 4! **FÖLJ TRAFIKREGLERNA!**
Vanliga trafikregler gäller. Håll till höger både på stigar och på vägar. Var uppmärksam och visa hänsyn till andra cyklister.

Tävlingsregler: SOFT:s tävlingsregler för MtbO gäller.

Tävlingsjury: Anders Thomasson Ulricehamns OK, Anders Stjerdahl IFK Lidingö SOK, Anders Forsberg OK Tyr.

**VARMT VÄLKOMNA TILL RÖRBÄCKSNÄS
FINA CYKELTERRÄNG!**

ETAPP 1: Måndag 25 juli. Sprintdistans

Start: Avstånd till start ca 900 meter på stig och väg. Följ Arctic Paper-skyltarna. Första start för tävlingsklasser är kl 13.00. Upprop 2 min före start. Kartan får du 1 minut före start. Öppna klasser får starta 15.00-17.00 med fri starttid. Du får ta kartan innan du startstämplat.
OBS! Kom ihåg att tömma och checka din Si-pinne. Finns enheter vid start.

OBS! Ny lottning för D21 med första start från kl 14.28!

Skala: 1:7 500

Områdesbeskrivning

Sprintdistansen avgörs till största delen av Rörbäcksnäs by med gårdar och tillhörande åkermark. Planbilden består av asfaltsvägar och grusvägar som blandas med snabba MTB-leder och stigar i varierande storlek. Vid torr väderlek kan vissa sandiga stigar bli mer svåracyklade än vid regnigt väder. Kuperingen är svag till måttlig.

Kartvändning: Klasserna D21, H21, H20, H40, H50, Öppen Lång-Lätt och Öppen Lång-Svår har bana tryckt på båda sidor av pappret, kartvändning. På karta 2 börjar banan med starttriangel vid "vändningskontrollen" och numreringen fortsätter.

Maxtid: 1,5 timme

Banläggare: Ola Jäderberg Leksands OK

Prisutdelning: Etappsegrare i tävlingsklass hyllas vid prisceremoni vid O-Ringentorget i Lindvallen, se programtidningen. Samling i tältet vid scenen kl 18.20.

ETAPP 2: Tisdag 26 juli. Medeldistans

Start: Avstånd till start ca 1,1 km på stig och väg. Följ Arctic Paper-skyltarna. Första start för tävlingsklasser är kl 13.00. Upprop 2 min före start. Kartan får du 1 min före start. Öppna klasser får starta 15.00-17.00 med fri starttid. Du får ta kartan innan du startstämplar. OBS! Kom ihåg att tömma och checka din Si-pinne. Finns enheter vid start.

OBS! Ny lottning för D21 med första start från kl 14.03!

Skala: 1:10 000

Områdesbeskrivning

Medeldistansbanorna går i olika typer av områden. Stigarna varierar mellan att vara breda, sandiga till att vara smala, steniga stigar. I huvudsak är kuperingen flack med ett mindre höjdparti i mitten av tävlingsområdet. Några stigar är mycket otydliga och markerade med vit snitsel.

Kartvändning: Klasserna D21, H21, H20, H40, H50, Öppen Lång-Lätt och Öppen Lång-Svår har kartvändning. På karta 2 börjar banan med starttriangel vid "vändningskontrollen" och numreringen fortsätter.

Maxtid: 2,5 timme

Banläggare: Bengt Stenerhag VB OL

Prisutdelning: Etappsegrare i varje tävlingsklass hyllas vid prisceremoni vid O-Ringentorget i Lindvallen, se programtidningen. Samling i tältet vid scenen kl 18.20.

ETAPP 3: Onsdag 27 juli. Långdistans

Start: Avstånd till start ca 200 meter på stig. Följ Arctic Paper-skyltarna.
Jaktstart med första start för tävlingsklasser 14 år och äldre, kl 10.00 utifrån sammanlagda resultatet dag 1 och 2. Ledaren i klassen går ut angiven tid. Upprop 5 min före start. Tävlade som är mer än 40 minuter efter ledaren kommer att få lottad starttid med 1 minuts startmellanrum. Tävlade släpps iväg i startögonblicket och får ta kartan omedelbart efter start.

Klass	Ledarens starttid	Klass	Ledarens starttid
D21	11.10	D40	11.15
H21	10.20	H40	10.10
D20	10.40	D50	11.10
H20	10.30	H50	10.00
D16	11.25	D60	11.40
H16	11.00	H60	11.05
D14	11.30	D70	11.45
H14	11.35	H70	11.20

D12 och H12 har lottad starttid, se startlista, och får kartan 1 minut före start.

Öppna klasser får starta 12.00-14.00 med fri starttid. Du får ta kartan innan du startstämplar.

OBS! Kom ihåg att tömma och checka din Si-pinne. Finns enheter vid start.

Nummerlapp: De första 15 åkarna i varje klass efter 2 etapper, får nya nummerlappar under etapp 3. Nummerlapparna kan hämtas vid starten.

Skala: 1:10 000 eller 1:15 000, se tabell.

Områdesbeskrivning

Långdistansen karaktäriseras av längre sträckor där vägvalen är avgörande. Däremellan finns områden med tätare stignät. Några mycket otydliga stigar finns och kommer att vara vitsnitslade. Kuperingen är svag till måttlig. De längsta banorna har inslag av stark kupering.

Maxtid: 3,5 timme

Banläggare: Marcus Hylén OK Kåre

Prisutdelning: Prisutdelning för totalresultat kommer att hållas på arenan i Rörbäcksnäs efter avslutad tävling. Antalet priser i de olika klasserna kommer att anslås på arenan i Rörbäcksnäs.