

# ©-Ringen Höga Kusten 2018

## PM Träningsrace MTBO

Fre 20 juli 2018

- Samling** Arena Högländ, vägvisning från E4-rondellen vid Coop Forum vid norra utfarten från Örnsköldsvik. Därefter ca 2,5 km efter orange/vit snitsel. Koordinater: 63.313323, 18.741665
- Parkering** Cyklar och bilar, 50 meter från arenan.
- | Banor | Klass/Svårighetsgrad | Skala    | Längd   |
|-------|----------------------|----------|---------|
|       | Lätt                 | 1:10 000 | 4.0 km  |
|       | Medelsvår            | 1:10 000 | 10.0 km |
|       | Svår                 | 1:10 000 | 15,0 km |
- Anmälan** Du kan enkelt förboka din start under rubriken "Aktiviteter" på oringen.se, eller anmäla dig på plats.
- Stämpling** Sportident. SI card 5-11 kan användas. Bokad hyrbricka hämtas ut vid Deltagarservice på Träningsracets arena. Föranmälda deltagare ska uppsöka Deltagarservice på Träningsracets arena för att koppla SI-nummer, alternativt hyra en bricka. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 600 kr. Ej start- eller målstämplad bricka medför diskvalifikation.
- Start** Kl. 13.00-15.00. Fri start genom sk startstämpling. Sportident nollställs av cyklisten själv före start. Avstånd till start ca 500m.
- Mål** Målgång sker genom stämpling på någon av kontrollenheterna på mållinjen.
- PM, resultat** Anslås på arenan och finns att hämta på oringen.se.
- Karta** Skala 1:10 000 ritad av Nils-Göran Olsson 2017-18 på laserskannat underlag. Anpassad för MTBO av Fredrik Forsgren.
- Terräng** Området är måttligt till kraftigt kuperat med flera vägar och stigar, men med vissa inslag av tekniskt utmanade partier. Delar av banorna går inom bostadsområde och runt promenadstigar. Allmänna trafikregler gäller och det finns inga trafikvakter utan man cyklar med omdöme. Hjälms obligatoriskt!  
Det är endast tillåtet att cykla på vägar, stigar, berghällar, öppen yta (orange) och grusytor.
- Service** Cykel- och bilparkering samt toaletter finns.
- Tävlingsled** Thomas Nordström, 070-6806036
- Banläggare** Peter Woxlin, 070-3198323
- Bankontroll** Fredrik Forsgren, 070-6503368
- Tävlingsregler** SOFTs