

# O-Ringen

## Värmland 2017

### PM för O-Ringen MtbO 23–28 juli 2017

Version 2017-07-20

Välkommen till O-Ringen MtbO!

#### För samtliga etapper gäller följande:

##### Anmälan
















Anmälan kan göras på oringen.se eller på Deltagarservice på O-Ringenstaden eller arenorna. Sista anmälningstid för 5-dagars är 22/7 kl. 21:00. Anmälan till Etappstart är möjlig fram till och med 60 minuter före sista starttid.

##### Kartor

Samtliga kartor är reviderade under 2017 och utskrivna på plastat papper på laserskrivare. Nedanstående teckenförklaring har använts. Observera att det är tillåtet att cykla på öppet område om inte området är markerat som förbjudet område på kartan (stående/vertikala violetta linjer). Kartstorleken är A3 för alla klasser under alla etapper.

##### Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler 2016-12-22 gäller.

	Väg 100% fart
	Snabb bred stig/väg 75-100% fart
	Snabb stig 75-100% fart
	Medelsnabb bred stig/väg 50-75% fart
	Medelsnabb stig 50-75% fart
	Långsam bred stig/väg 25-50% fart
	Långsam stig 25-50% fart
	Svår bred stig/väg 0-25% fart
	Svår stig 0-25% fart
	Förbjuden väg, förbjudet att passera krysset
	Svårt hinder som får passeras. Bom, trä, trappa etc.
	Öppet område. Tillåtet att cykla
	Halvöppet område. Ej tillåtet att cykla
	Skog. Ej tillåtet att cykla
	Tät skog. Ej tillåtet att cykla

# O-Ringen Värmland 2017

## Särskilt att tänka på:

- Under MtbO O-Ringen Värmland är det endast tillåtet att cykla på kartan markerade stigar och vägar samt på asfalt-, grusytor och på helgult område (100%). Det är inte tillåtet att varken cykla eller springa medcykeln genom skogen, det är inte tillåtet att cykla över vita, halvgula (50%) eller hyggesmarkerade områden på kartan.
- Den tävlande ska ha med sig cykeln hela tiden, den får t ex inte lämnas för att den tävlande snabbare ska kunna springa in till kontrollen och stämpla och sen tillbaka till cykeln.
- Många stigar är smala och det finns risk för kollision – håll till höger och visa hänsyn! Uppmärksamgärna medtävlande på att du kommer.
- Förbjudna stigar och vägar, markeras med ett rött kryss på kartan och ibland en blågul snitsel på marken tvärs över stigen. Respektera de förbjudna stigarna. Visa hänsyn till de boende i närheten av tävlingsområdena.
- Otydliga stigar är snitslade med vit snitsel
- Krav på utrustning är cykel (ej eldriven) och hjälm. I övrigt är det inga krav på klädsel.
- Tävlände i alla klasser ropas upp 2 minuter före start och får kartan 1 minut före start.
- Hyrda stämpningsbrickor kan hämtas ut på Deltagarservice vid respektive MtbO-arena tävlingsdagens morgon. Stämpningsbrickan återlämnas efter målgång. Se även under ”Regler för stämpningsbrickor” Programtidningen.

## Klassdata

Klass	Etapp 1	Etapp 2	Etapp 3	Etapp 4	Etapp 5	Start E5	Kartskala*
Till start:	600 m	0 m	2500 m	1200 m	3800 m		
H70	11,5**	5,7	3,5	6,0	9,8	10:30	1:10 000
H60	13,2**	6,5	3,9	7,9	11,0	10:00	1:10 000
H50	15,0	7,9	3,9	8,3	14,2	09:10	1:15 000
H40	17,9**	8,3	4,3	9,0**	15,3	08:35	1:15 000
H21	25,7**	11,0**	5,8	11,8**	21,8**	08:30	1:15 000
H20	19,9**	8,7	4,8	10,0**	16,0	09:10	1:15 000
H16	13,2	6,5	3,9	7,9	11,0	09:30	1:15 000
H14	8,7	5,2	3,3	5,5	7,7	10:20	1:10 000
H12	5,5	3,1	2,4	3,4	5,3	10:40	1:10 000
D70	7,8	3,6	2,7	4,4	5,9		1:10 000
D60	8,7	5,2	3,3	5,5	7,7	10:55	1:10 000
D50	11,5	5,7	3,5	6,0	9,8	10:50	1:15 000
D40	13,2	6,5	3,9	7,9	11,0	10:35	1:15 000
D21	19,9**	8,7	4,8	10,0**	16,0	08:40	1:15 000
D20	14,7	7,3	4,2	7,8**	12,0	08:45	1:15 000
D16	11,5	5,7	3,5	6,0	9,8	10:05	1:15 000
D14	8,7	5,2	3,3	5,5	7,7	10:45	1:10 000
D12	5,5	3,1	2,4	3,4	5,3	11:00	1:10 000
Öppen lång svår	18,2	8,7	4,9	9,0**	15,3		1:15 000
Öppen lång lätt	17,1**	6,9	4,7	7,2	12,0		1:15 000
Öppen mellan svår	12,2**	6,7**	3,6	6,9	9,1		1:10 000
Öppen mellan lätt	10,0	5,3	3,8	5,2	7,8		1:10 000
Öppen kort svår	7,8	3,6	2,7	4,4	5,9		1:10 000
Prova på	5,7	4,2	3,0	4,1	5,0		1:10 000

\*Anger skala på långdistans. Skala på medeldistans 1:10 000 och på sprintdistans 1:7 500 för alla klasser

\*\*Kartvändning på dessa banor




# O-Ringen Värmland 2017

## Etapptestart




På varje etapp erbjuds nedanstående etappstartsklasser. Anmälan kan ske fram till och med 60 minuter före sista starttid.

Klass	Cykelteknisk svårighetsgrad	Orienteringsteknisk svårighetsgrad	Vem banan passar:
Prova på	Grus- och asfaltsvägar och stora stigar, t ex elljusspår. Lättare stigning.	Tydliga och få vägval mellan kontrollerna. Korsningar och förgreningar är tydliga.	Nybjörjare både på cykel och med karta.
Öppen kort svår	Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering.	Tydliga vägval. Riktningssändringar vid kontrollerna förekommer.	För dig som har orienterat, men som inte vill cykla så långt.
Öppen mellan lätt	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, 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 mellan svår	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	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kraftig stigning både uppför och nerför.	Tydliga vägval. Riktningssändringar vid kontrollerna förekommer.	För dig som är duktig MTB-cyklist och inte så van att orientera.
Öppen lång svår	Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, 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

-  Grus- och asfaltsvägar och stora stigar, t ex elljusspår, lättare stigning.
-  Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering.
-  Stigar med sten, rötter och över myrar förekommer, kraftig stigning både uppför och nerför.

### Förklaring orienteringsteknisk svårighetsgrad

-  Tydliga och få vägval mellan kontrollerna. Korsningar och förgreningar är tydliga.
-  Tydliga vägval. Riktningssändringar vid kontrollerna förekommer.
-  Många och kluriga vägval. Att kunna orientera efter höjdkurvor och andra terrängföremål är en stor fördel.

## Ban- och kartkontrollanter

Andreas Blomgren, Pontus Kullin, Tobias Öström.

## Stämplingssystem

Sportidens elektroniska stämplingssystem. SI card 5-11 kan användas. Den tävlande ska ha med sig stämplingsbrickan under hela tävlingstiden, men den måste inte sitta fast på cykeln.

## Kontroller

Kontrollerna är markerade med orienteringsskärm och stämpelenhet.

## Kodsiffror

Kontrollernas kodsiffror är tryckta på kartan intill kontrollnumret. Inga separat definitioner finns.

## Nummerlappar

Nummerlappar hämtas på Deltagarservice på O-Ringenstade fram till och med 22/7.

Därefter hämtas nummerlappar på Deltagarservice på respektive etapps arena. Alla deltagare ska bära nummerlapp fram till på cykeln. Buntband lämnas ut tillsammans med nummerlappen.

## Klädsel

Alla som deltar måste ha hjälm på sig, annars får man inte starta. I övrigt är det valfri klädsel.

# O-Ringen Värmland 2017

## Kartställ

Kartställ finns för uthyrning hos Nordenmarks på arenan.

## Vätska

Vatten finns vid målet, men inte uteslutande på banan. Tävlingsdeltagare får ta med sig egen vätska.

## Utrustning

Tävlingsdeltagare får bära med sig verktyg och lösa delar under tävling, men får inte använda lösa delar eller verktyg som andra än de själva eller medtävlingsdeltagare bär med sig. Elcykel får inte användas.

## Kod för tävlande i MtbO:

- Sakta ner när du passerar gående.
- 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
- Omkörning av annan cyklist ska göras på vänster sida
- Långsammare cyklister ska ge plats för omkörande cyklist.
- Det är de tävlandes plikt att hjälpa skadade medtävlingsdeltagare.

## Resultat

Resultat redovisas på [www.oringenonline.se](http://www.oringenonline.se)

## Prisutdelning

Priser till etappsegrarna på etapp 1–4 delas ut vid prisceremoni på O-Ringentorget varje kväll kl. 18:00. Pris till totalsegrarna delas ut vid prisceremoni på fredag 28/7 kl. 16:00. Pris till 2:an och 3:an i totalen kan hämtas på Deltagarservice efter prisceremoni.

## Service på arenan

På arenan finns cykeltvätt, toaletter, dusch samt kiosk med försäljning.

## Tävlingsledning

Tävlingsledare MtbO Anders Forsberg, 070-554 83 39

Tävlingsledare bitr. MtbO Maria Marinopoulou, 070-690 58 32

## Jury

Per-Johan Josefsson (O-Ringen Höga Kusten)

Kenneth Svensson (O-Ringen Kolmården)

Lars Pontén (O-Ringen Uppsala)

## Banläggare

Etapp 1 och 2: Tobias Öström

Etapp 3 och 4: Pontus Kullin

Etapp 5: Andreas Blomgren

## Karritare

Etapp 1, 2 och 5 Andreas Blomgren

Etapp 3 och 4 Pontus Kullin

## Kart- och bankkontroll

Pontus Kullin, Tobias Öström och Andreas Blomgren

# -Ringen Värmland 2017

## Etapp 1: söndag 23 juli

### Distans

Långdistans

### Samling

Arena Brandsbol, Brandsbols IP i Hedås, vägvisning från Gräsmark (Uddheden) 19 km NV Sunne.

### Start

Första start kl. 10:00. Etappstartsklasserna startar från kl. 10:00 till kl. 14:00.

Köp av Etappstart: 09:00-13:00. Avstånd till start: 600 m skogsstig.

### Terrängbeskrivning

Etapp 1 avgörs på tallhed. Underlaget består av ett tunt humustäcke på sand och heden genomkorsas av ett antal lättcyklade stigar och vägar. Skillnaden i stigarnas framkomlighet är ganska liten. Som kontrast till detta finns en mycket brant sluttning med nivåskillnad på 40-50 meter ner mot ån Rottnan i östra delen av kartan. Etapp 1 kommer bli fartfylld med kluriga vägval i den branta sluttningen.

### Trafik

Deltagarna kommer att cykla på och korsa trafikerad väg. För säker passage skall så kallad "Spansk kurva" användas vid korsande av väg, se information vid arenan. Ordinarie trafikregler gäller på vägen. Hastigheten sänkt till 40km/h för fordonstrafik på vägen.

### Parkering

Parkering i direkt anslutning till Arenan. Ingen parkeringsavgift eller parkeringsdekal behövs. Husbilar tillåts parkera på arenaparkeringen.

## Etapp 2: måndag 24 juli

### Distans

Medeldistans

### Samling

Arena Selma Spa, Hotell Selma Spa, vägvisning från RV45 i Sunne.

### Start

Första start kl. 10:00. Etappstartsklasserna startar från kl. 10:00 till kl. 14:00.

Köp av Etappstart: 09:00-13:00. Avstånd till start: 0 m.

### Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet genomkorsas av ett antal större och mindre stigar som vintertid används flitigt för skidåkning. Området är kuperat. På de snirkliga skidspåren och med den starka kuperingen med åsar och raviner är vägvalen viktiga att få till. Vid regn kommer området bli betydligt mer svårcyklat än vid torr väderlek.

### Parkering

Parkering vid Kolsnäs idrottsplats öster om RV 45. Följ anvisning till parkering. Avstånd till arena max 400 m.

# -Ringen Värmland 2017

## Etapp 3: onsdag 26 juli

### Distans

Sprintdistans

### Samling

Arena Frykstahöjden, Frykstastugan Kil, vägvisning från centrala Kil.

### Start

Första start kl. 10:00. Etappstartsklasserna startar från kl. 10:00 till kl. 14:00.

Köp av Etappstart: 09:00-13:00. Avstånd till start: 2500 m väg och större stig.

### Terrängbeskrivning

Sprinten är stadsnära med många små och snabba vägval. Avslutningen är mycket stigrik och snabb på en vacker tallhed. OBS: Stora delar av etappen kommer att ske i bebyggt villaområde.

### Trafik

Tävlande kommer att cykla på och korsa trafikerad väg. För säker passage kommer flaggvakter finnas utplacerade vid korsande av väg. Hastigheten sänkt till 30km/h för fordonstrafik på vägen. Ordinarie trafikregler gäller för samtliga deltagare. Överträdelse kan leda till diskvalificering. Visa hänsyn till boende, barn och andra trafikanter i området.

### Parkering

Parkering i direkt anslutning till Arenan. Ingen parkeringsavgift eller parkeringsdekal behövs. Husbilar tillåts parkera på arenaparkeringen.

## Etapp 4: torsdag 27 juli

### Distans

Medeldistans

### Samling

Arena Frykstahöjden, Frykstastugan Kil, vägvisning från centrala Kil.

### Start

Första start kl. 10:00. Etappstartsklasserna startar från kl. 10:00 till kl. 14:00.

Köp av Etappstart: 09:00-13:00. Avstånd till start: 1200 m stig och skogsväg.

### Terrängbeskrivning

Fjärde etappens medeldistans börjar i ett större skogsområde med relativt glest stignät. Här är en del stigar ibland lite trixiga. Avslutningen är även den mycket stigrik och det är inte avgjort förrän alla kontroller är tagna.

### Trafik

Tävlande kommer att cykla på och korsa trafikerad väg. För säker passage kommer flaggvakter finnas utplacerade vid korsande av väg. Hastigheten sänkt till 30km/h för fordonstrafik på vägen. Ordinarie trafikregler gäller för samtliga deltagare. Överträdelse kan leda till diskvalificering. Visa hänsyn till boende, barn och andra trafikanter i området.

### Parkering

Parkering i direkt anslutning till Arenan. Ingen parkeringsavgift eller parkeringsdekal behövs. Husbilar tillåts parkera på arenaparkeringen.

# -Ringen Värmland 2017

## Ettapp 5: fredag 28 juli

### Distans

Långdistans

### Samling

Arena Rackstad, Westom motorbana, vägvisning från RV61 strax öster om Arvika.

### Start

Första start kl. 08.30. Jaktstart i tävlingsklasser från 14 år och uppåt. Ettappstartsklasserna startar från kl. 10.00 till kl. 14.00. Tävlade som är mer än 60 minuter efter ledaren i sin klass, eller som inte har något totalresultat efter fyra etapper, kommer att starta med 1 minuts startmellanrum. Första sådan intervallstart sker 60 minuter efter första start i klassen. Köp av Ettappstart: 09:00-13:00. Avstånd till start: 3800 m väg.

### Terrängbeskrivning

Tekniskt krävande terräng med stenar och rötter på många av stigarna. Varierad kupering och skiftande framkomlighet på stigarna. Inledningen på sista dagens långdistans med jaktstart är i utkanten av staden och mycket stigrik. Relativt snart kommer banorna in i en mer storkuperad terräng där det är stor variation på stigarnas framkomlighet. Avslutningen går genom kulturmark och arenan är på en motorstadion parallellt med spurten på fotorienteringen. Vid regn kommer området bli avsevärt mer svårcyklat än vid torr väderlek. Sträckan till sista kontrollen är gemensam och förlagd till en nygjord stig genom skogsmark. Stigen är tungcyklad och dessutom i uppförsbacke. Vid ledande av cykeln, gå till höger och kör om till vänster. Vänligen visa hänsyn.

### Trafik

Tävlade kommer att cykla på och korsa trafikerad väg. För säker passage skall så kallad "Spansk kurva" användas vid korsande av väg. Ordinarie trafikregler gäller på vägen. Hastigheten sänkt till 30km/h för fordonstrafik på vägen.

### Parkering

Parkering i anslutning till Arenan. Röd parkering (200 m) medför parkeringsavgift och blå parkering är kostnadsfri (1500 m).



# O-Ringen Värmland 2017

## Prova på MtbO: tisdag 25 juli

O-Ringen erbjuder möjlighet att prova på MtbO under O-Ringenveckans aktivitetsdag. Tävligen går på andra etappens banor och det finns möjlighet att köra seniorbanorna.

### Distans

Medeldistans

### Samling

Arena Selma Spa, Hotell Selma Spa, vägvisning från RV45 i Sunne.

### Klasser

Klass	Prova på	Kartskala
<b>Till start:</b>	<b>0 m</b>	
<b>Öppen H21</b>	11,0	1:10 000
<b>Öppen D21</b>	8,7	1:10 000
<b>Öppen lång svår</b>	8,7	1:10 000
<b>Öppen lång lätt</b>	6,9	1:10 000
<b>Öppen mellan svår</b>	6,7	1:10 000
<b>Öppen mellan lätt</b>	5,3	1:10 000
<b>Öppen kort svår</b>	3,6	1:10 000
<b>Prova på</b>	4,2	1:10 000

### Start

Start från kl. 10:00 till kl. 14:00.

Köp av Etappstart: 09:00-13:00. Avstånd till start: 0 m.

### Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet genomkorsas av ett antal större och mindre stigar som vintertid används flitigt för skidåkning. Området är kuperat. På de snirkliga skidspåren och med den starka kuperingen med åsar och raviner är vägvalen viktiga att få till.

### Parkering

Parkering vid Kolsnäs idrottsplats öster om RV 45. Följ anvisning till parkering. Avstånd till arena max 400 m.

*Varmt välkomna till O-Ringen MtbO i Värmland!* 

