



Ålems OK, Inbjuder till andra Närträningen i MTBO på Smålandskusten

Torsdagen 22 maj kl 18:00, Långehäll

Långdistans karaktär

Prel. Banlängder:	Svart bana 9,3 km Blå bana 6,7 km Gul bana 4,6 km Vit bana (prova på) 3,0 km
Anmälan	Anmälan i Eventor, sista anmälningssdag tisdagen 20 maj med tanke på karttryck. Annars helt OK med anmälan på plats. Avgift betalas på plats (Swish). Ungdom 25 kr, Vuxen 50 kr.
Samling:	Långehäll, Ålems klubbstuga. Parkering och samlingsplats på samma plats.
Karta:	MTBO Långehäll 2024 (O-ringen-kartan) ekvidistans 2,5 m enligt MTBO-norm.
Start:	18:00-19:00 Individuell start. Startstämpling. Till start 300 m.
Terräng:	Mestadels lättcyklade stigar, men på svart och blå bana förekommer även lite sten och rötter. Småkuperat.
Regler:	Det är tillåtet att cykla på vägar, stigar samt brun- och orangefärgade områden. Ej på guldfärgade områden och i skogen.
Hänsyn:	Banorna går i strövområde samt område med elljusspår. Området används flitigt av andra cyklister. Sakta ner vid möte, ge er tillkänna samt snedda inte i kurvor utan ta det lugnt. Det är träning.
Stämplingssystem:	Sportident. Inte SIAC air+. Brickor går att låna. Kartställ format A4 eventuell A3, går att låna för prova-på MTBO orienterare.
Omklädning och dusch:	Ålems OK;s klubbstuga
Information:	Manfred Olejnik 076-80 02 111 och Stefan Olsson 070-21 82 110
Välkomna till andra Närträningen på Smålandskusten.	