



# FRISKUS- SVÄNGEN



## Kom, kör och "prova-på" vår MTB-O tävling / träning !!

Öppen för alla; Orienterare, MTB'are, semesterfirare osv osv..

### Datum: Måndag 19 Juli

**Samlingsplatser** (ev. förändring meddelas via Friskus webbsida):  
Åkulla Friluftsgård

**Tid:** Samling SENAST 18.00

Gemensam avfärd till startplatsen, (med cykel naturligtvis). Kl. 18.10 kör vi.....  
Individuell start när vi kommit till startplatsen.  
(Kartan kommer att erhållas 1 min innan start)

**Anmälan: senast Söndag 18 Juli - kl 15:00**, via E-post; [anmalan@fkfriskus.se](mailto:anmalan@fkfriskus.se)  
(ange; Namn, Klubb, SI-nummer eller önskemål låne-bricka)  
eller via Eventor.

**Banor / banlängd** (banläggarens vägval):

o Lång ca 12-14 km

o Mellan ca 8-9 km

o Kort ca 4 km



**Banbeskrivning:**

MTB-O banan blir i huvudsak på grusvägar/stigar. "Lätta kontroller men kluriga vägval"  
Cykeln **skall** med till **alla** kontroller !!  
Ej tillåtet att lämna cykel längs banan och springa fram till kontroll eller till mål.

**Karta:** Är en "vanlig" orienteringskarta i skala 1:10 000 eller 1:15 000

**Stämpling:** SportIdent. Brickor finns att låna, meddela önskemål vid anmälan !

Man har individuell tidtagning. "Startstämpla", stämpla vid varje kontroll och vid målet. Glöm inte att "stämpla ur" när du kommit i mål. ( Gemensam genomgång vid samlingen för "icke orienterare" om "hur det funkar"... )

**Obligatorisk utrustning:** Cykel & hjälm !!!

**Startavgift:** 35 svenska riksdaler. Faktureras klubbvis, i efterhand.

**Resultat:** Kommer finnas på Friskus webbsida ([www.fkfriskus.se](http://www.fkfriskus.se)), samt på Eventor, Oextract och WinSplit.

**Samordnare:** Mikael Aftevik, 0340 - 183 42

**MTB-O banläggare:** Thomas Josarp, 0340 - 196 20

**V Ä L K O M N A !**  
**FK Friskus-Varberg**