



## 3 DAGES MTBO TRÆNINGSLØB I DET MIDTJYSKE INDBYDELSE

Datoer og løbsområder	Fredag den 31. maj 2019, sprint i Krabbesholm Lørdag den 1. juni 2019 langdistance i Alhedens skov Søndag den 2. juni 2019, klassisk i Sjørup Plantage
Mødested og stævnecenter	Stævnecenter alle tre dage er Karup-Kølvrå Fritidscenter, Jethallen. Mødesteder til de 3 løb vil fremgå af slutinstruktionen.
Kort	MTBO-kort alle tre dage 1:10.000/1:7.500 , Sjørup og Alheden 2018, Krabbesholm 2017
Terrænbeskrivelser	Krabbesholm er sti fyldt, meget kuperet og med kolonihave område midt i skoven samt enkelte huse i udkanten af skoven, Alheden skov (Sten/Ulvedal/Havredal) varieret i terræn og beplantning, gode og mange stier bl.a. MTB-spor Sjørup er stadig lidt præget af stormfald, god tæthed visse steder, gode stier og med markant kurvebilled i den sydlige del af plantagen. MTB- spor forefindes.
Klasser og sværhedsgrad	H/D-11 let D14, H14 mellemsvær D17, H17 svær D20, H20 svær D21,D40,D50 svær H21, H40, H50 svær H60,H70 svær H/D75,H/D80 svær
Kontrolsystem	EMIT-Touchfree, se <a href="#">brugervejledning her</a> . Alle deltagere vil få udleveret Emit chip som kan benyttes alle tre dage.
Start	Fri start alle tre dage, 3 min. startinterval. Første start sprint kl. 18:00 Første start langdistance kl. 10:00 Første start klassisk kl. 10:00
Afstande	Stævnecenter til Krabbesholm 35km Stævnecenter til Alhedens skov 8 km Stævnecenter til Sjørup plantage 21km
Service	Der tilbydes overnatning i fælleslokale i Idrætshal samt bespisning (se nærmere beskrivelse på sidste side) Toiletforhold i Krabbesholm og Alhedens skov.
Tilmelding og startafgift	Tilmelding via O-service senest onsdag den 29.maj 2019 kl. 24:00 H/D-20 kr. 50,- pr. dag H/D21- kr. 80,- pr. dag Eftertilmelding kun muligt på selve løbs dagene mod et ekstra gebyr: H/D-20 + kr. 25,- H/D21- + kr. 25,-
Stævneleder	Lars-Ole Kopp, Karup OK. <a href="mailto:larskopp@live.com">larskopp@live.com</a> Mobil nr. 24621803
Banelægger	LOK
Banekontrol	Kompetente personer
Stævnekontrol	Carsten Helligsøe

**Overnatning og  
bospising i  
stævnecenter**

Der tilbydes overnatning i fælleslokale fra fredag til søndag.  
Der tilbydes morgenmad lørdag og søndag kr. 35,- pr. dag  
Der tilbydes aftensmad fredag og lørdag kr. 60,- pr. dag  
Ved overnatning skal deltager selv medbringe liggeunderlag, sengetøj m.m.  
Der tilbydes bad faciliteter.  
Der vil være mulighed for rengøring af MTB.

Ændringer i indbydelsen kan forekomme

