

# INDBYDELSE TIL

## MIDTJYSK MTBO-3 DAGES TRÆNINGSLØB 2017

Sommerferien er næsten slut og for at komme godt i gang med efterårs MTBO-stævner kunne det være passende med tre træningsløb:

**-Lørdag den 29 juli i Sten/ulvedal/Havredal plantage. Langdistance**

**-Lørdag den 5 august i Sjørup Plantage. Mellemdistance**

**-Lørdag den 12 august Bøllingsø/Stenholt. Lang - sprint**

3 MTBO som afvikles individuelt og hvor der findes en vinder hver dag.

### Klasser og ca. banelængder

	Langdistance	mellemdistance	lang-sprint
H/D 1	20km	14km	9km
H/D 2	14km	8km	6km
H/D 3	8km	6km	4km
H/D - 12år	4km	3km	2km

**EKSTRA TIL DEM DER VIL LØBE EN O-BANE i Stenholt/Buchwald plantage:**

**H/D - 5km svær**

**Start: Første start alle lørdage er kl. 12:00**

Der er fri start fra kl. 12:00 til 14:00 med 1 minut startinterval.

**EKT: Emit touchfree. Der udleveres emiTag chip men der er også mulighed for at benytte egen emit brik som dog skal lægges på postenheden. alle der ønsker emiTag chips vil få en udleveret. (se vejledning i brugen af emiTag chips og touchfree postenheder [her](#))**

**Kort: Alle dage 1:10.000 og så vidt mulig MTBO-kort laser printet.**

**Forhånds-Tilmelding: oplys navn og alder, klub, distance og evt. brik nr. send til [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com) eller sms til 24621803 senest dagen før.**

**Mulighed for tilmelding på dagen mod ekstra gebyr på kr. 10,-**

**Startgebyr: H/D13-20 kr. 25,- pr. løb**

**H/D21- kr. 40,- pr. løb**

**H/D-12 gratis start**

**Betaling: mobilpay 24621803 eller reg.nr.5959 konto nr.1007931**

**Betaling kan også foregå på selve dagen inden start.**

**Præmier: Bedste H/D-12 og H/D-20 og bedste H/D21- på alle baner.**

**Resultat: På dagen og på [www.etiming.dk](http://www.etiming.dk)**

**Kiosk: ja, med øl, vand og kage.**

**Mødesteder: 29 juli ved Karup OK klubhus, Ulvedalsvej 46, 7470 Karup**

**5 august åben plads i den nordlige del af [Sjørup plantage](#).**

**12 august åben plads i den nordlige del af Stenholt. Afmærkning på hovedvej 13 . adresse: [Stenholtvej 27, Engesvang](#)**

**Banelægger alle tre dage: LOK**

**Yderligere oplysninger: [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com) eller 24621803**