



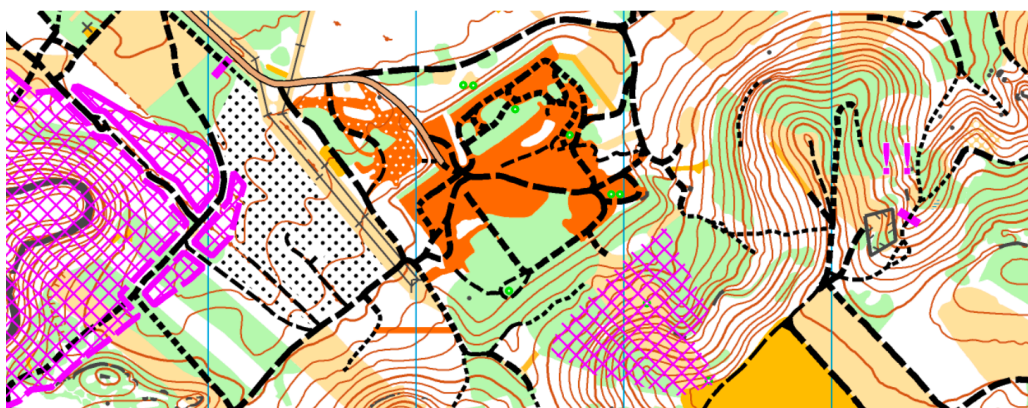
Indbyder søndag d. 11/1 2026 til

MTBO træning for alle

Vi glæder os til at se rigtig mange glade cykelryttere til en god dag i skoven

Kom og prøv disciplinen MTB-Orientering. Der vil være træning på alle niveauer og for alle aldre. Hvis man gerne vil have instruktion i, hvordan kortet skal forstås, og hvordan man griber MTBO disciplinen an, kan man starte med undervisning ved Camilla Søgaard. Hun har vundet talrige MTBO-titler ved både VM og EM og er en stærk formidler. Der vil også være mulighed for, at mere rutinerede kørere kan få nogle udfordrende baner.

Stævneplads	Stævneplads ved Horsens OK's klubhus på Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens.
Instruktion	Kl. 10-10.45 vil Camilla holde oplæg om, hvordan man skal forstå et MTBO kort og forklare, hvordan MTBO-disciplinen adskiller sig fra fod orientering. Camilla vil dele ud af tips og tricks for at få den bedste oplevelse i skoven.



Kort	Åbjergskoven 1:7.500, ækvidistance 2,5 m. Begge kort er nytegnede MTBO kort i A3-format på vand- og rivfastpapir.
Kortplade	Alle skal bruge en kortplade. Har du ikke selv en, kan du låne gratis, blot noter det ved tilmelding.
Terræn	Bynær skov omkring Bygholm Sø med slugter og skrænter samt et forholdsvis simpelt stibillede. Der er MTB-spor i skoven. Lille urbant område.

Regler	Træningen er underlagt Dansk Orienterings-Forbund og følger MTBO Reglement 2025: https://do-f.dk/images/forbundet/Dokumenter/Dokumenter%202025/Staevnereglement%202025%20MTBO.pdf Det er deltagernes ansvar at kende og følge reglerne. MTBO køres på stier og veje. Det er forbudt at begive sig udenfor veje, skovens stisystem eller spor, der ikke er angivet på kortet.															
Klasser og banelængder	Følgende baner tilbydes: <table><tr><th>Bane nr.</th><th>Længde</th><th>Sværhedsgrad</th></tr><tr><td>1</td><td>10</td><td>Sort – svær</td></tr><tr><td>2</td><td>6-7</td><td>Sort – svær</td></tr><tr><td>3</td><td>5-6</td><td>Gul - mellemsvær</td></tr><tr><td>4</td><td>3-4</td><td>Hvid - let</td></tr></table> Banelængde angivet i fugleflugtslinje.	Bane nr.	Længde	Sværhedsgrad	1	10	Sort – svær	2	6-7	Sort – svær	3	5-6	Gul - mellemsvær	4	3-4	Hvid - let
Bane nr.	Længde	Sværhedsgrad														
1	10	Sort – svær														
2	6-7	Sort – svær														
3	5-6	Gul - mellemsvær														
4	3-4	Hvid - let														
Præmier	Ingen præmier.															
Kontrolsystem	Der anvendes SPORTident touch free. Egen brik kan anvendes og briknummer oplyses ved tilmelding. Det er muligt at låne SPORTident SIAC brik (touch free)															
Start	Der er fri start fra kl. 10:00-12:00, posterne samles ind kl. 14. Kort og låne Sportident SIAC brik udleveres i klubhuset.															
Afstande	Parkering ved Horsens OK's klubhus Fra klubhuset til start: følger i instruktionen															
Max tid	Maks. tid er 2 timer.															
Deltagergebyr	For medlemmer af Horsens OK eller en anden orienteringsklub under DOF betales 20 kr. til dækning af kortudgifter. For ikke medlemmer af en orienteringsklub betales 40 kr. Lån af SIAC AIR er gratis. For bortkommen eller ikke-afleveret brik opkræves 500 kr.															
Toiletter og bad	Der er toilet og bad i klubhuset.															
Kiosk	Ingen, medbring selv madpakke.															
Tilmelding	Der er tilmelding via Nem-tilmeld på dette link: https://horsensok.nemtilmeld.dk/19/ Senest tilmelding er onsdag d. 7/1-26. Der vil være få ekstra kort ved tilmelding på dagen.															
Resultater	Offentliggøres løbende via internettet. Efter løbet vil resultaterne og baner være tilgængelige på: • O-Track • Liveresultater på Liveresults • WinSplits Online															
Stævneleder	Runa Iversen, Horsens OK E-mail: runa.iversen@icloud.com Tlf: 2720 0151															

Banelægger Camilla Søgaard, Horsens OK

Korttegner Korttegner: Jørn Svensen, Navet OK

Versionshistorie 9/12-25

