



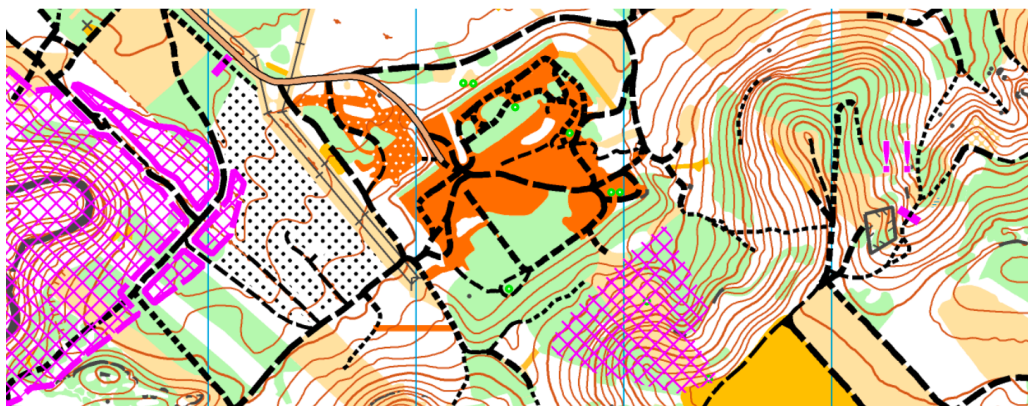
Indbyder søndag d. 12/4 2026 til

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 køreere kan få nogle udfordrende baner.

| | |
|-------------|---|
| Stævneplads | Stævneplads ved Horsens OK's klubhus på Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens. |
| Instruktion | Kl. 9.30-10.15 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 | <p>Træningen er underlagt Dansk Orienterings-Forbund og følger MTBO Reglement 2025: https://do-f.dk/images/forbundet/Dokumenter/Dokumenter%202025/Staevnereglement%202025%20MTBO.pdf</p> <p>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.</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------------|--------|--------------|---|----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|------------------|---|-----|------------|
| Klasser og banelængder | <p>Følgende baner tilbydes:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Bane nr.</th> <th style="width: 30%;">Længde</th> <th style="width: 55%;">Sværhedsgrad</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table> <p>Banelængde angivet i fugleflugtslinje.</p> | 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. 9.30-11.30, posterne samles ind kl. 13. 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 mail til Runa Iversen på runa.iversen@icloud.com eller tlf: 27200151. Senest tilmelding er onsdag d. 8/4-26. Betaling på dag Der vil være få ekstra kort ved tilmelding på dagen. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Resultater | <p>Offentliggøres løbende via internettet.</p> <p>Efter løbet vil resultaterne og baner være tilgængelige på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O-Track • Liveresultater på Liveresults • WinSplits Online | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stævneleder | Runa Iversen, Horsens OK E-mail: runa.iversen@icloud.com Tlf: 2720 0151 | | | | | | | | | | | | | | | |

Banelægger Camilla Søgård, Horsens OK
Korttegner Korttegner: Jørn Svensen, Navet OK
Versionshistorie 22/3-26

