

PM MTBO RIKSLÄGRET 2025

Under lägerveckan finnas möjlighet att köra totalt sex träningar i MTBO. Träningarna genomförs enligt egen planering men måste synkas med schemalagda tider. Alla som vill cykla MTBO samlas vid Samlingspunkt MTBO Basen. Du kan välja om du vill cykla själv, cykla tillsammans med någon eller köra två och två på olika vägval.

Vill du träna mer kan du förslagsvis cykla på någon av [Idres fina cykelleder](#), alternativt kan du köra en bana flera gånger.

KARTA

Kartan följer inte MTBO norm fullt ut. Förhoppningsvis är detta inget som påverkar din träning, men det kan vara bra att veta om. Detta eftersom kartan håller på att uppdateras - den blir aldrig färdig här - då det byggs om en hel del på Idre fjäll. I de områdena där det grävs och byggs under året har kartan inte reviderats men några av dessa områden är markerade som förbjudet område på kartan. Sprintkartan är från 2020 och är således inte helt korrekt längre.

Kartan får du vid Samlingspunkten. För dig som provar på MTBO återlämnas kartan efter målgång. Önskar du få en karta efter övningen - skicka epost med önskemål till ansvarig ledare.

KONTAKT RIKSLÄGERLEDARE

Pi Persson: pi.persson@senoren.se, 073- 31 90 196

Lukas Nilsson: lukasnilsson2006@gmail.com

Det går givetvis bra att ringa eller maila om ni vill fråga något innan Rikslägre startar.

KONTROLLER

Anges med liten OL-skärm.

TIDTAGNING

Egen tidtagning om man vill. Tidtagning med flygande start via UsynligO appen. Vi kan tyvärr inte garantera fullständig korrekthet i positionerna i UsynligO appen.



ÖVRIG VIKTIG INFORMATION

TERRÄNG

Terrängen runt Idrefjäll är mycket varierande. Det finns allt från små djurstigar, till mycket lättcyklade och snabba grusvägar. Det finns även flera kilometer med byggda cykelstigar som träningarna kommer använda sig av. Dessa slingrar sig fram på fjällsluttningen och går att cykla hur många gånger som helst, men tänk på att de är enkelriktade. Tar du banorna i rätt riktning är det inga problem. Här i Idre får du cykla i slalombackarna och du får också gena mellan stigarna – men led då cykeln.

KUPERING

Backarna runt Idre kan vara tuffa att ta sig an. Peppa er själva med att ... efter en uppförsbacke kommer alltid en nedförsbacke. Lederna är byggda som serpentiner vilket underlättar när man cyklar uppför.

SÄKERHET

Orienteringstävlingarna under veckan gör att vi inte kan cykla var som helst. Mest på grund av trafik och parkering. Vissa banor passerar infartsvägen vilket gör att cyklister bör vara lite uppmärksamma och inte förvänta sig förtur. Trafikregler och vett är det som gäller. Kontroller har på vissa banor använts för att försöka minimera risk för problem.

Tänk på att:

- alltid hålla dig på höger sida på stigar och vägar.
- ha god uppsikt framåt och ta det försiktigt.
- vanliga trafikregler gäller - några av träningarna går i stugbyn där trafik förekommer.
- cykellederna runt fjället är enkelriktade och förbjudna att cykla åt fel håll.
- förbjudet att cykla på rullskidbanan.

FÖRVARING AV EGEN CYKEL

Cyklar får **INTE** förvaras i boendet. Låsbar förvaring finns vid Stadion och hanteras av ansvarig ledare för MTBO.



UTRUSTNING

Hjälm är obligatoriskt för alla som cyklar. Ska du träna MTBO hela veckan rekommenderas du ta med din egna cykel och hjälm för att få den bästa upplevelsen. Äger ni ryggskydd är det att rekommendera.

Kartställ och cykel finns att låna. Begränsat urval av cyklar, så vi reserverar oss för storlekarna. Enstaka hjälmar finns till utlåning.

LÅNA CYKEL OCH KARTSTÄLL

Det finns möjlighet att låna en MTB med kartställ. Vi har 4 st till utlåning.

Skicka epost eller SMS till ansvarig ledare och ange när du vill låna cykel.

Vi lånar ut cyklarna vid tre tillfällen varje dag, 09.30-11.30, 13.30 – 16.00, 18.30 – 20.00. Man hämtar och lämnar cykeln vid MTBO basen.

Invänta svar så att du vet att det finns en ledig cykel åt dig. Först till kvarn...

Det finns också möjlighet att bara låna ett kartställ och karta om man har med sig en egen cykel. Mejla då även om detta!

Allt lånat måste tillbaka omgående efter användning för att kunna lånas av andra.

VERKSTAD OCH VERKTYG

Viss uppsättning verktyg finns via ansvarig ledare. Slitage och reservdelar kan eventuell finnas hos uthyrningsshopen strax bredvid MTBO Basen, beroende på märke och modell. Spontan verkstad på backen utlovas.

SPÅRKARTA MTB-LEDER

Läs gärna på var lederna finns, och vilket håll man normalt kör. Du hittar [Cykelkartan](#) här.



SAMLINGSPUNKT MTBO-BASEN

Normalt samlas vi vid parkeringen ovanför huset markerat med L på bilden. Där finns även uthyrningscentrum, samt förvaring av egen cykel, om så önskas. Parkering finns strax innan om ni behöver.



Koordinater:

SWEREF 99 TM

N 6864105, E 385844

Vi lånar ut cyklarna vid tre tillfällen varje dag, 09.30-11.30, 13.30 - 16.00, 18.30 - 20.00.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
6.00					
7.00					
8.00					
9.00					
10.00		MTBO Träning	MTBO Träning	MTBO Träning	MTBO Träning (Sprint)
11.00					
12.00					
13.00					
14.00		MTBO Träning Jun/Sen parallellt med Äventyrsdagen	MTBO Träning Jun/Sen parallellt med Städjan	MTBO Träning	MTBO Base stänger
15.00					
16.00					
17.00	MTBO Base öppnar				
18.00		MTBO Träning	MTBO Träning		
19.00				Kvällsaktivitet	
20.00	PM MTBO Äventyrsdagen			Avslutningsceremoni	
21.00					
22.00					
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag



BANBESKRIVNING

UsynligTest – ca 600 m, 1:7500

Denna bana är enbart för att justera inställningarna så att UsynligO appen reagerar som den ska, och att ni kan hantera den på ett bra sätt. Kör den gärna flera gånger tills ni får allt på plats. Kontakta ansvarig ledare om det strular för mycket.

Askeland – 6,5 km, 1:10000

Flera kluriga vägval. Tänk framåt och läs detaljerna noga.

Buerie Biejje – 8,1 km, 1:10000

Inte riktigt Slättvåla på grund av WC, men mera Askeland virr-varr. Här finns utrymme för vägvalsanalys inlagt på valda sträckor. Begrunda väg och läs höjdkurvorna. Fundera på vilken väg som är bäst uppför eller utför. Vi önskar er i alla fall en GOD DAG på turen.

Halva Fjället – 11 km, 1:10000-del på A3-format

I år har vi inte tillgång till hela kartan pga WC och 3-dagars. Därav namnet. Men för de som vill köra ett långpass finns ändå en långtur på norra sidan. Långsträckor där man hinner fundera på vilka vägval som finns men här kommer man att känna av en viss trötthet, så tänk mest och bäst på slutet.

På grund av Idre 3-dagars bör man undvika långturen Halva Fjället under onsdagen.

Kartminne – 8,3 km, 1:10000

Här är det grötigt. Läs in ordentligt. Banan är delad i två slingor. Den första delen för att mjuka upp lite, för att sedan bli lite knepigare i del två. Glöm inte att vända kartan upp- och ner så mycket som möjligt.

Idioten – 13 km, 1:10000

Gör skäl för namnet. Ingen vettig människa lägger en sådan bana. Bara för de som behöver mer motion och vill utmana sig själva lite extra. Det finns inget annat tänkt som moment här. Glöm inte att man kan vara trött lagom till backarna i slutet.

Sprint – ca 6 km, 1:5000

Tvådelad sprint med kartbyte. Banans svårighet är koncentrerad på att läsa allt, men speciellt höjdkurvorna. Det finns mängder av busiga fällor. Planera för att komma rätt inför nästa delsträcka. Valförtjänt vila på plan mark vid kartbytet.

Äventyrsdagen: Rebus – 2 km, 1:7500

Denna finns inlagd i UsynligO, men är enbart till för Äventyrsdagen.

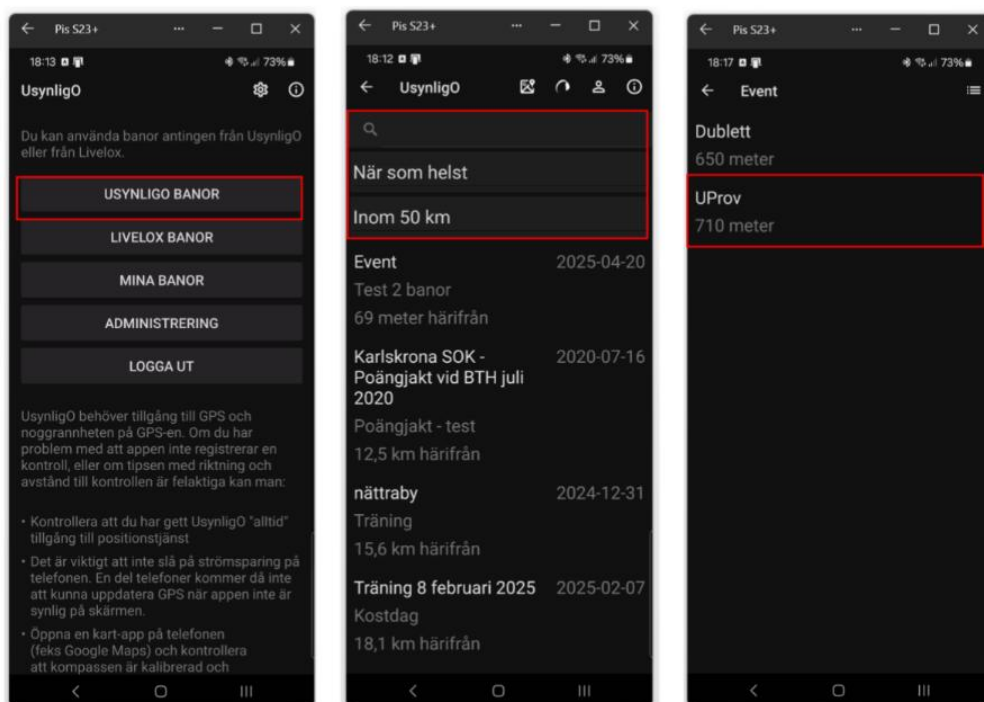


TIDTAGNING MED USYNLIGO APPEN

Alla banor har lagts in i databasen hos UsynligO. Man måste ha en modern telefon, men både Apple och Android går bra. Ladda ner appen i förväg.

Det finns en testbana som bör användas före första MTBO start. Det är viktigt att få alla inställningar rätt från början. Ett tips är att dubblera med egen tidtagning, om inte tekniken är med oss fullt ut.

Välj bland arrangemang i appen via alternativen nedan. Det går att skriva in vad man söker direkt. Prova gärna med "Idre" i sökfältet. Klicka på den bana du vill köra.

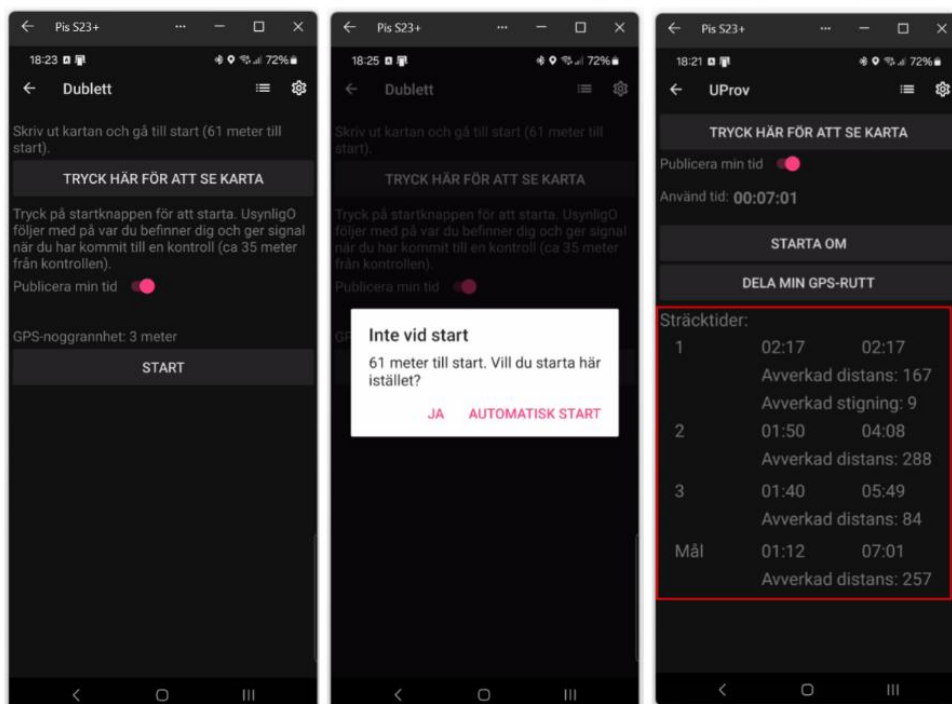


Så här ser det ut när ni är redo för start. När man klickar på Start, får man frågan om man vill starta där man befinner sig, eller om man vill köra igenom cirkeln som definierar startpunkten. Automatisk start fungerar bra, och man vet då att den har börjat registrera på rätt sätt. Kontrollera detta med hjälp av testbanan.

Efter hand som ni avverkar banan, berättar appen vilken nästa kontroll är, var den finns i förhållande till var ni är, och det går dessutom att titta på kartan.



När ni kommit i mål bör det se ut ungefär som bilden nedan. Som ni ser går det att exportera resultat till exempelvis Livelox för vidare vägvalsanalyser mm.



Banorna går att köra så många gånger man har lust med. Resultatet finns kvar i appen per bana tills man startar om eller raderar på annat sätt.

PRAKTISKA TIPS FÖR UsynligO APPEN

- Ge appen UsynligO alltid tillgång till GPS och platsdata.
- Kontrollera att strömsparläget är avstängt på Android-enheten.
- Se till att telefonens kompass är kalibrerad och fungerar korrekt.
- Undvik skal med magnetlås, eftersom de kan störa kompassens funktion.
- Kalibrera kompassen vid behov, helst utan skal.
- För felsökning, aktivera lagring av GPS-rutt för att kunna exportera en GPX-fil.
- Ruttvisning i Google Maps är möjlig efter aktiviteten eller via "Var är jag"-funktionen.
- Vid publicering av tid, uppdateras passeringen online varje gång du når en kontroll (om du har mobiltäckning).
- Noggrannheten i appen kan justeras i inställningarna, men oftast är det inte nödvändigt.

PARTNERS



SILVA Folksam

