



PM för MMC/MLC den 12 december 2021

Vad är MLC/MMC?

MLC/MMC (Macho Lady Contest/Macho Man Contest) är en träningstävling som startades av Väsby OK för mer än 20 år sedan. Syftet är att genomföra rolig långdistansträning under vintersäsongen, ofta i grupp, med karta och kompass i handen och utan tidtagning.

Träningen/tävlingen går till så att varje söndag mellan december och mars finns det ett antal banor mellan ca 4-15 km att välja mellan. När man sprungit klart sin bana skriver man upp hur långt man sprungit. Detta summeras sedan och den kvinna resp man som sprungit längst sammanlagt under hela säsongen vinner MLC resp MMC. Förutom äran får man även sitt namn ingraverat i en tjugig vandringspokal som man kan ställa i medaljskåpet hemma under det kommande året!

Efter träningen och dusch är det vanligtvis fika i klubblokalen, vilket brukar vara dagens höjdpunkt. Just denna dag har jag dock valt att utgå från Ängsjö och därmed utgår det traditionella fiket, men jag kommer bjuda på lite varm saft och något enklare tilltugg.

Numera deltar även Attunda OK regelbundet på träningarna men tävlingen är fortfarande en Väsbytävling. Och denna gång är även Centrum OK inbjudna att delta!

Arena

Ängsjö friluftsgård, Ängsjövägen 141.

Start och mål

Start och mål på samma plats för samtliga banor - utanför ingången till omklädning/dusch. Det går bra att lämna väska och/eller bilnycklar vid start/mål mellan kl 09.30 och 12.00. Det finns möjlighet att ställa väskan under högt skärmtak om det regnar. Vill man vara ute längre än till kl 12.00 kan man antingen lämna väskan i bilen alternativt betala 50 kr för dusch/omklädning i cafeterian (öppnar kl 10), ta med eget hänglås och låsa in väskan i ett skåp i omklädningsrummet.

Banor och utskrift

Skala avser utskrift i A4.

Samtliga banor (ej bana H) inleds med några sluttningskontroller för att sedan övergå till mer traditionell MMC/MLC-karaktär. Första kontrollen på dessa banor är ett röse, ser ut som ett gravröse/del av rullstensås. För banorna A, B, C och D blir det kartbyte mitt på en av sträckorna, med visst överlapp på kartutskriftena.

Bana A: 15,0 km, skala 1:10 000, (obs två kartor)

Bana B: 12,4 km, skala 1:10 000 (obs två kartor)

Bana C: 10,2 km, skala 1:10 000

Bana D: 8,2 km, skala 1:10 000

Bana E: 5,9 km, skala 1:10 000

Bana F: 4,3 km, skala 1:10 000

Bana H: 4,4 km (ung gul/orange svårighetsgrad), skala 1:10 000



Observera

Bana A, B, C och D passerar områden med bebyggelse och hagar med betande djur. Var noga med att respektera tomtmark och klättra ej på stängsel/in i hagarna. Banorna är dragna så det ska vara enkelt att undvika tomtmark och klättring över stängsel. Det finns obligatoriska passager markerade på ett par ställen för att undvika klättring över stängsel, respektera dessa. Undantag är en skogshage för bana A, B och C - passera stängslet med försiktighet.

Service

Omklädning/dusch finns mot en avgift på 50 kr. Betalas i cafeterian (öppet kl 10-16). Centrum OK kollar med tränings-kommittén hur betalning ska ske. Ta med eget hänglås om du vill nyttja skåp för att låsa in dina saker.

Enklare fika, typ varm saft och något tilltugg, kommer finnas vid målgång. I caféet (som ligger i samma hus som omklädning/dusch) kan man köpa kaffe, varm choklad, våfflor, varma mackor mm.

Ha det så kul i skogen!