



Kolmården Adventures

PM - Kolmården Adventure Race 2014

Vägbeskrivning

Tävlingscentrum (TC) är vid Skogsvallen i Simonstorp ca 20 km norr om Norrköping. Se karta.

Boende

Sörsjöns camping erbjuder bland annat stugor. Campingen ligger 20 km från TC. Närmaste vandrarhem finns i Åby 15 km från TC.

Parkering

Begränsad parkering finns i anslutning till TC. Parkera enligt funktionärernas anvisning.

Paddling

Paddling utgår från TA 1 (Transition area 1), se karta. Det kommer inte vara tillåtet att köra bil hela vägen fram till TA 1, ca 200 meter att bära. Följ funktionärernas anvisningar. På paddlingen är det tillåtet med K1 eller kanadensare, K2 är alltså inte tillåtet.

De som har hyrkajak/hyrkanot kan (om de önskar) välja ut dessa före start.

Utdelning av tävlingsmateriel

Utdelning av tävlingsmateriel sker 09.00 - 10.30. Där ingår:

1. Sportident-enhet (som måste nollas och checkas före start).
2. Nummervästar
3. Kartor och plastfickor för samtliga etapper.

Tider

- 08:30 – TA 1 öppnar för inlämning av kajaker/kanadensare
- 09:00 – Utdelning av tävlingsmaterial på TC öppnar
- 10:30 – Obligatoriskt informationsmöte för samtliga klasser
- 11:00 – Start i samtliga klasser
- 14:30 – Beräknad första målgång
- 16:30 (prel) – Prisutdelning
- 19:00 – Målet stänger

Banan

Herr och solo herr:

Etapp	Gren	Från	Till	Sträckmarkering	Längd (km)	Idealtid (min)
1	Löpning	TC	TA 1	Snitslad	2	8
2	Paddling	TA 1	TA 1	Orientering	9	50
3	Löpning	TA 1	TC	Snitslad	2	8
4	Mountainbike	TC	TA 2	Orientering	17	60
5	Löpning	TA 2	TA 2	Orientering	6	55
6	Mountainbike	TA 2	TC	Orientering	5	25

Mix, dam och solo dam:

Etapp	Gren	Från	Till	Sträckmarkering	Längd (km) mix/dam	Idealtid (min) mix/dam
1	Mountainbike	TC	TA 2	Orientering	16/15	60
2	Löpning	TA 2	TA 2	Orientering	6/5	55
3	Mountainbike	TA 2	TC	Orientering	5	25/30
4	Löpning	TC	TA 1	Snitslad	2	8
5	Paddling	TA 1	TA 1	Orientering	8/6	50/45
6	Löpning	TA 1	TC	Snitslad	2	8

Sista tid att gå ut på etapp 5 är 16:00. Senare tid innebär förkortad bana. Följ då funktionärernas anvisningar.

Tidtagning och stämpling

All stämpling sker elektroniskt med Sportident. Före start måste Sportident - enheten nollställas. Tiden tas i timmar, minuter och sekunder. Tiden stoppas då siste lagmedlemmen kommer till målkontrollen och laget stämplar.

Växling

Inom hela TC råder cykelförbud. Stämpling ska alltid ske vid växling in till TC (under målportalen).

Utrustning

Ingen utrustning får lämnas vid TA 2 före start och all utrustning måste tas tillbaka därifrån.

Utrustning får lämnas i kajaker/kanadensare vid TA 1 före start. De som har hyrkanot/hyrkajak i klasserna mix, dam och dam solo kommer få en anvisad plats för utrustning då kajakerna/kanadensarna används av övriga klasser före.

Obligatorisk utrustning

Obligatorisk utrustning ska medföras från start till mål där ej annat anges nedan:

- Första förband (ett per lag)
- Nummerväst (ska bäras som yttersta plagg, dvs utanför flytvästen på paddelsträckan)
- Sportidentpinne (en per lag)
- Cykelhjälm under cykeletapper
- Flytväst och visselpipa under paddlingsetapper
- Kompass under MTB och OL

Rekommenderad utrustning

- Ryggsäck med vätskesystem/-flaska. Ryggsäcken bör vara tillräckligt stor för att rymma skor till OL
- Extra slang, cykelpump, däckavtagare och kedjebrytare
- Kartställ till cykeletappen
- Mobiltelefon

Energi/Förtäring

Vatten kommer finnas för påfyllning i TC och på TA2.

Regler

Regler ska vara så korta och enkla som möjligt. Sunt förnuft och god sportmansanda gäller. Vi vill tydliggöra följande:

- Väg 55 måste korsas i tunnel markerad på karta. Överträdelse medför diskvalificering.
- Kontrollerna måste tas i rätt ordning.
- Båda deltagarna ska vidröra kontrollerna. Undantag är paddlingen, där gäller max avstånd 30 meter.
- Allmänna trafikregler gäller och skall följas.
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter eller beträda förbjuden mark (område streckat på kartan).
- Lagen och tävlingsledningen skall alltid värna om miljön och naturen. Skräp får inte slängas utmed banan utan ska medföras och lämnas på angiven plats.

Försäkring, ansvar och återbetalning

Kolmården Adventures gör ingen återbetalning av anmälningsavgiften. Tävlings sker på egen risk. Det är upp till varje enskild tävlande att teckna försäkring, tex. Folksamns försäkring "Startklar". Försäkring, FOLKSAMS K 96-försäkring, är dock tecknad av tävlingsledningen.

Avbryta tävlingen

Lag som beslutar sig för att bryta skall genast kontakta tävlingsledningen. Frisk lagmedlem får inte fortsätta på egen hand, utan skall stödja den som brutit.

Ansvar

Vid hyra av kanot och kajak ansvarar laget för dessa och är ersättningsskyldiga om något går sönder pga oaktsamhet

Laget ansvarar för sportidentpinne och är ersättningsskyldiga (300 kr) om den försvinner.

Vid olycka

Larmcentralen kommer få kartor och information om var vi befinner oss och vad vi kommer göra för att så enkelt som möjligt undsätta skadad person. Vid olycka med personskada är lagen skyldiga att bistå varandra tills hjälp anländer. Lämna aldrig någon ensam.

Vid olycka är de tävlande skyldiga att bistå den eller de som drabbats enligt följande ordning:

1. Undsätt skadad
2. Meddela närmaste funktionär,

om funktionärer inte finns tillgängliga, larma 112.

Sjukvårdare under tävlingen nås via tävlingsledaren.

Dusch och toaletter

Finns i anslutning till TC.

Servering

På TC kommer det finnas försäljning av hamburgare och korv samt dryck.

Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Kolmården Adventures. Senaste nytt och mer information presenteras på tävlings sajten, **www.kolmardenadventures.com/kar**.

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Andreas Gundberg (tävlingsledare)

andreas.gundberg@gmail.com

0706-185 207

Banöversikt

RV 55 =
Förbjudet
område



TA 1



Löp till
och från
paddling

Start
& mål
TC

Obligatorisk
Tunnel under
väg 55



MTB O



MTB O

Vxl
OL

TA 2



Orientering

KAR
i samarbete med

