

Norrköping den 24 maj 2007

Välkommen till Kolmården Adventure Race, 2 juni 2007!

KAR 2007 ingår som 3:e deltävling i Svenska Cupen i multisport för 2007. Tävlingscentrum (TC) är beläget vid Brunnsparken i centrala Söderköping vid foten av Ramunderberget, ca 15 km söder om Norrköping. TC erbjuder omedelbar närhet till alla start-, växlings-, målgångs-, och prisutdelningsaktiviteter, vilket innebär att åskådare på ett bra och överskådligt sätt kommer att kunna följa alla momenten i tävlingen.

I tävlingen tävlar man i tvåmannalag. Det finns två banor att välja på, och det finns tre klasser på respektive bana; Dam-, Herr- och Mixedklass.

Tävlingsschema Långa banan (start kl 09.00)

- Löpning/Orientering – ca 23 km
- MTB/MTB-orientering – ca 50 km (cyklad väg)
- Paddel-orientering – ca 12 km
- Äventyrsmoment ca 10 min
- Totalt ca 80 km.

Tävlingsschema Korta banan (start kl 12.00)

- Löpning/Orientering – ca 10 km
- MTB/MTB-orientering – ca 20 km (cyklad väg)
- Paddel-orientering – ca 5 km
- Äventyrsmoment ca 10 min
- Totalt ca 35 km.

Banbeskrivning med kartor delas ut vid registrering. Laget får två kartor per etapp. Kontrollerna måste tas i rätt ordning. Maxtid finns och meddelas senare. Tävlingsledningen kan stoppa lag att fortsätta i tävlingen på grund av mörker, väder eller andra omständigheter - allt för deltagarnas säkerhet.

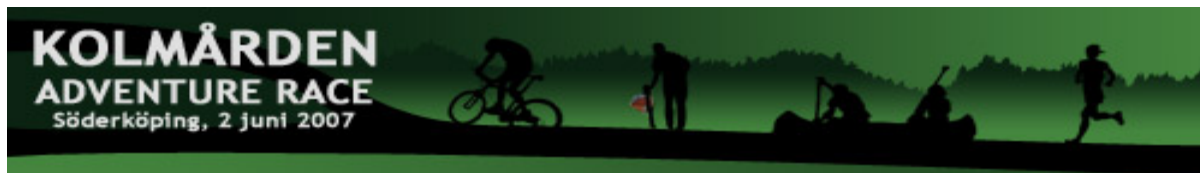
Cykel

Hjälm och MTB är obligatoriskt. Cykeln ska vara med hela tiden på cykeletapperna, får ej lämnas.

KAR2007 i samarbete med:



KAR2007 ingår som en deltävling i Svenska Multisportcupen, en rikstäckande cup som årligen lockar över 2000 deltagare. KAR kommer att vara den tredje deltävlingen av sju. För mer information se www.multisportcupen.com



Paddling

Flytväst är obligatorisk. Egna kanoter får användas.

OBS! På långa banan är det tillåtet att använda antingen kajaker (två k1) eller en kanadensare. Regler för kajak (k1) respektive kanadensare följer Svenska Multisportcupens regler. All paddling sker i å eller kanal, förutom i långa banans herrklass, där 2 km paddlas i havsvik. För lag som hyr kanotutrustning (kanadensare) tillhandahåller arrangören paddlar och flytvästar. Arrangören **tillhandahåller inte** flytvästar och paddlar till de lag som har egna kanoter.

Välj kanot efter förmåga!

Vägbeskrivning

Vägvisning från E22 i centrala Söderköping, se [Vägbeskrivning](#).

Omklädning, dusch och toaletter

Omklädningsrum, dusch och toaletter finns i direkt anslutning till TC.

Äventyrmiddag och föredrag

Söderköping Adventure arrangerar äventyrmiddag kl 18.30 på Söderköpings Brunn.

Föredrag av Niclas Mårdfelt, förste svensk att ro över Atlanten. Kostnad 150 kr per person, bokas under tävlingsdagen.

Hyra MTB

Ett antal Nishiki Bushwacker finns för uthyrning, 250 kr/st. Välj mellan SPD eller vanliga pedaler. Boka på 010-5055508.

Hyra kajak

Kajak för långa banan går att hyra via Nomado Kayak. Boka på 011-104540.

Logi

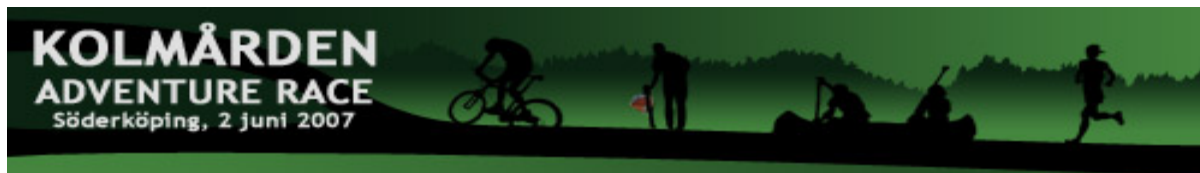
SOK-stugan: Sängar eller hårt underlag. Kontakt: Helena Andersson, helena@sceab.se, 0703-940940.

Vandrarhem: läs mera på [STF:s hemsida](#)

KAR2007 i samarbete med:



KAR2007 ingår som en deltävling i Svenska Multisportcupen, en rikstäckande cup som årligen lockar över 2000 deltagare. KAR kommer att vara den tredje deltävlingen av sju. För mer information se www.multisportcupen.com



Anmälan

Anmälan görs på tävlingens hemsida, www.kolmardenadventures.com/kar/.

Anmälningsavgiften, 600 kr/lag för långa banan och 500 kr/lag för korta banan betalas på bg 5589-0545. Anmälan är inte giltig förrän betalning registrerats. I priset för anmälan ingår förtäring efter tävlingen. **Sista anmälningsdatum är 20 maj.** Betalning registrerad efter 20 maj räknas som efteranmälan och förhöjd avgift utgår.

Efteranmälan

Efteranmälan kan göras i mån av plats via anmälningsformuläret och därefter via telefon till förhöjd avgift, +50%, fram till två dagar före tävlingen. Sista två dagarna före tävling är efteranmälningsavgiften +100%. För efteranmälda kan vi inte garantera att kanadensare finns att hyra.

Välkomna!

Arrangör: Multisportklubben Kolmården Adventures

Tävlingssajt: www.kolmardenadventures.com/kar

Kontakt och upplysningar: Henrik Vuorinen, 010-5055508

E-mail: info@kolmardenadventures.com

KAR2007 i samarbete med:



KAR2007 ingår som en deltävling i Svenska Multisportcupen, en rikstäckande cup som årligen lockar över 2000 deltagare. KAR kommer att vara den tredje deltävlingen av sju. För mer information se www.multisportcupen.com