



Vägbeskrivning

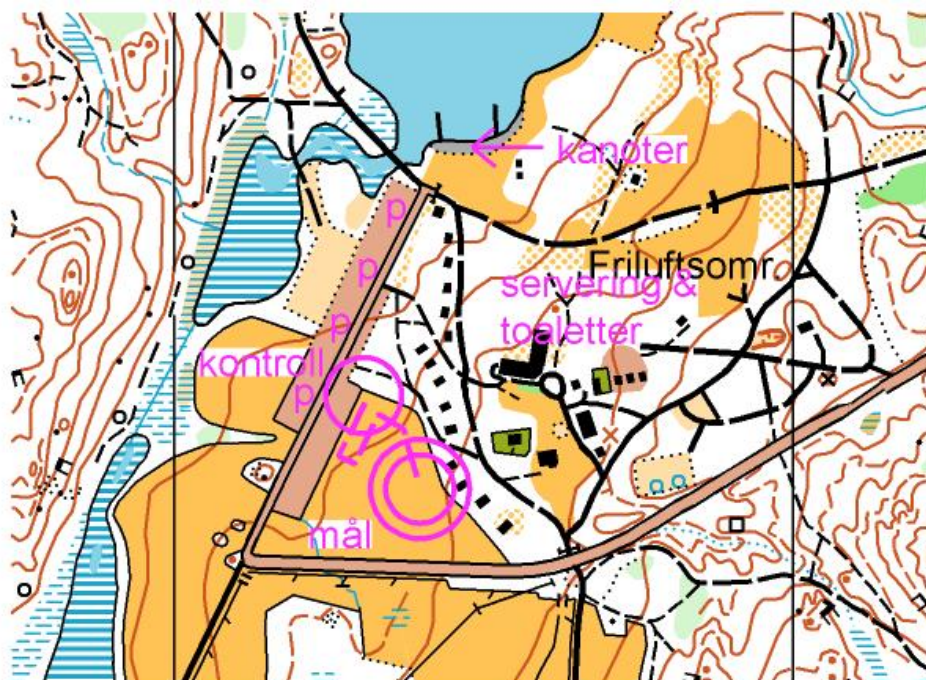
Tävlingscentrum (TC) är beläget vid Sörsjöns Friluftsanläggning och Camping, 20 km norr om Norrköping. Det är väl skyltat vid avtagsvägen från väg 55, ca 10 km från Norrköping mot Katrineholm, se karta: www.kolmardenadventures.com/kar/karta.jpg.

Boende

Stugor finns för uthyrning på Sörsjöns Friluftsanläggning (www.sorsjon.nu).

Parkering och TC Sörsjön

Parkering finns i anslutning till TC. Parkera på anvisad plats, se TC-karta nedan.



Utdelning av tävlingsmateriel

Utdelning av tävlingsmateriel sker 07.00 - 09.00. Där ingår:

- Emit-enhet (som måste nollas och checkas för start).
- Nummerlappar och säkerhetsnålar.
- Banbeskrivning (Road map).
- Kartor för samtliga etapper.

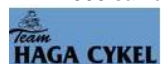
Privata kanoter

Lämna privata kanoter, flytvästar och paddlar på anvisad plats, se TC-karta. Privata kanoter ska märkas med lagets nummer. Nummerlapp för ändamålet kommer att finnas hos funktionärerna vid kanotfällorna.

Hyrkanoter

Hyrda kanadensare ligger omärkta i kanotfällan. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanot.

KAR 2006 samarbetspartners



Svenska cupen i Multisport





PM
2006-06-01
Version 1
2(4)

Informationsmöte före start

Klockan 08.30 för Elit respektive 09.30 för Sprint hålls ett kort obligatorisk information för genomgång av tävlingsinformation och frågor.

Starttider

Starttiden för Elit är 09.00 och starttiden för Sprint är 10.00.

Banan

Angivna tider är ungefärliga för täten. Efter en bestämd tid får inget lag växla ut på ny etapp. Denna tid meddelas senare. Målområdet är öppet till 20.00.

Elit

09.00	Start	Prolog - Terränglöpning, 12 min (3 km)
09.10	Växling	Etapp 1 - MTB, 35 min (10 km)
09.50	Växling	Etapp 2 - Orientering, 95 min (12,6 km)
11.30	Växling	Etapp 3 - MTB-orientering, 110 min (40 km cykelvägen)
13.25	Växling	Etapp 4 - Paddling, 75 min (10 km)
14.50	Växling	Etapp 5 - Äventyrsmoment, 10 min
15.00	Växling	Etapp 6 - Orientering, 20 min (3 km)
15.20	Växling	Etapp 7 - Orientering inkl simning, 20 min (3 km)
15:40	Målgång	

Sprint

10.00	Start	Prolog - Terränglöpning, 12 min (3 km)
10.10	Växling	Etapp 1 - Paddling, 52 min (5 km)
11.05	Växling	Etapp 2 - MTB, 35 min (7 km)
11.40	Växling	Etapp 3 - Äventyrsmoment, 10 min
11.50	Växling	Etapp 4 - Orientering, 20 min (3 km)
12.10	Växling	Etapp 5 - MTB-O, 45 min (8 km cykelvägen)
12.55	Växling	Etapp 6 - Orientering inkl simning, 20 min (3 km)
13.15	Målgång	

Tidtagning

Tiden tas i timmar, minuter och sekunder. Tiden stoppas då siste lagmedlemmen kommer till målkontrollen och laget stämplar.

Stämpling

All stämpling sker elektroniskt med Emit. Före start **måste** Emit-enheten nollställas. **Båda lagmedlemmarna ska vidröra kontrollskärmen.** Vid kanotetappen räcker det med att den som stämplar vidrör kontrollen. Överträdelse bestraffas med tidstillägg.

Växling

Alla växlingar, etappbyten, sker vid TC. **Inom växlingsområdet råder cykelförbud.** Cyklar måste ledas. Stämpling vid växlingskontrollen under målportalen ska alltid ske vid utpassering från TC.

KAR 2006 samarbetspartners



Svenska cupen i Multisport





Regler

Regler ska vara så korta och enkla som möjligt. Vi vill tydliggöra följande:

- Kontrollerna måste tas i rätt ordning.
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter eller beträda förbjuden mark (område streckat på kartan). Överträdelse medför diskvalificering.
- Allmänna trafikregler gäller och skall följas.
- Det kan vara vandrare ute på stigarna under helgen - visa hänsyn!
- Lagen och tävlingsledningen skall alltid värna om miljön och naturen. Skräp får inte slängas utmed banan utan ska medföras och lämnas på angiven plats.

Cykel

Cykeln får inte lämnas under cykeletapperna. Cykelhjälm är obligatorisk.

Paddling

Endast enkelbladspaddlar är tillåtna. Kanoten ska vara av öppen typ (kanadensare). Flytväst är obligatorisk.

Äventyrsmoment, blåsrör

Följ funktionärernas anvisningar. Varje lag ska skjuta fem pilar mot uppsatta måltavlor. Pilarna/skotten ska fördelas mellan de tävlande så att **varje tävlande skjuter minst en pil**. För varje missat skott får laget springa en straffrunda. Straffrundorna genomförs som sista del i äventyrsmomentet när laget skjutit alla sina pilar.

Före tävlingen ges möjligheten att provskjuta med blåsrören. Varje lag får skjuta max fem skott.

Tider för provskjutning:

- Elit 08.00 – 09.00
- Sprint 09.00 – 10.00

Avstånd mellan lagmedlemmar

Laget får inte skiljas åt under tävlingen, lagmedlemmarna ska alltid vara inom synhåll för varandra (max 50 m).

Support, assistans

Assistans är endast tillåtet vid TC. Ute på banan får endast tävlande hjälpa varandra.

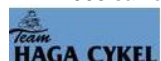
Obligatorisk utrustning

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

- Första förband (ett per lag)
- Nummerlapp (ska bäras väl synlig, sponsortryck får ej vikas bort)
- Emit-bricka (en per lag)
- Mobiltelefon i vattenskyddat fodral
- Cykelhjälm under cykeletapper
- Flytväst under kanotetapper
- Banbeskrivning (Roadmap)

Utrustningen kommer att kontrolleras under tävlingen. Stoptid på 10 min per saknad utrustningsdetalj tas ut direkt vid kontrollen.

KAR 2006 samarbetspartners



Svenska cupen i Multisport





Rekommenderad utrustning

- Ryggsäck med vätskesystem/-flaska
- Extra slang, cykelpump, däckavtagare och kedjebrytare
- Kartställ till cykeletappen
- Kompass
- Visselpipa till kanotetappen

Energi/Förtäring

Under tävlingen serveras sportdryck från PowerBar. Vätska finns endast vid TC. Efter målgång serveras måltid på Sörsjöns servering (ingår i startavgiften).

Försäkring och avtal

Ni deltar på egen risk. Ett avtal undertecknas av samtliga deltagare före start (icke myndig tävlande skall ha målsmans underskrift). Genom att skriva under avtalet medger deltagarna att de:

- Tävlrar på egen risk (försäkring, FOLKSAMS K 96-försäkring, är dock tecknad av tävlingsledningen).
- Ansvarar för lagets kanot och är ersättningskyldiga om den går sönder.
- Ansvarar för lagets Emit-bricka och är ersättningskyldiga (300 kr) om den försvinner.
- Följer allmänna gällande trafikregler och allemansrätten.
- Värnar om miljön och inte lämnar skräp i naturen, allt som bärs ut ska med in!

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.

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,
3. om funktionärer inte finns tillgängliga, larma 112.

Sjukvårdare under tävlingen nås på 0730-23 95 00.

Dusch och omklädning

Dusch, toaletter och omklädningsmöjligheter finns vid Sörsjöns Friluftsanläggning.

Arrangör och upplysningar

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

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Henrik Vuorinen	0705-77 48 10
Pär Johansson	0730-28 68 63
Håkan Träff (banläggare)	0703-80 00 09

KAR 2006 samarbetspartners



Svenska cupen i Multisport

