

PM
Version 2
2007-05-28
1(4)

Välkomna till Kolmården Adventure Race - Söderköping 2 juni 2007

Vägbeskrivning

Tävlingscentrum (TC) är vid Brunnsparken i centrala Söderköping vid foten av Ramunderberget, ca 15 km söder om Norrköping.

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

Boende

SOK-stugan Sängar eller hårt underlag. Kontakt: Helena Andersson, helena@sceab.se, 0703-940 940.

Vandrarhem Läs mer på [STFs hemsida](#).

Äventyrsbolaget erbjuder boende i Mon, läs mer på [Äventyrsbolagets hemsida](#).

Parkering och TC vid Brunnsparken

Parkering finns i anslutning till TC. Parkera på anvisad plats, se [TC-kartan](#).

Registrering och utdelning av tävlingsmateriel

Lagregistrering och utdelning av tävlingsmateriel sker 07.00 - 08.30 för Långa banan och 09.30-11.00 för Korta banan. I tävlingsmaterieleet ingår:

- Emit-enhet (som måste checkas före start)
- nummerlappar
- banbeskrivning (road map)
- kartor för samtliga etapper.

Ett [registreringsformulär](#) ska fyllas i och skrivas under av alla tävlande. Förbered gärna genom att skriva ut fylla i och ta med till registreringen.

OBS! Kolmården Adventures slår ett slag för miljön och ber er att **ta med säkerhetsnålar** till nummerlapparna.

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 från 07.00.

Hyrkanoter

Hyrda kanadensare ligger omärkta i kanotfällan. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanadensare. Hyrda kajaker från Nomado Kayak räknas som privata och ska märkas och placeras i fällan för privata kanoter.

Informationsmöte före start

Klockan 08.30 för Långa banan respektive 11.30 för Korta banan hålls en kort obligatorisk tävlingsinformation och där möjlighet ges att ställa frågor.

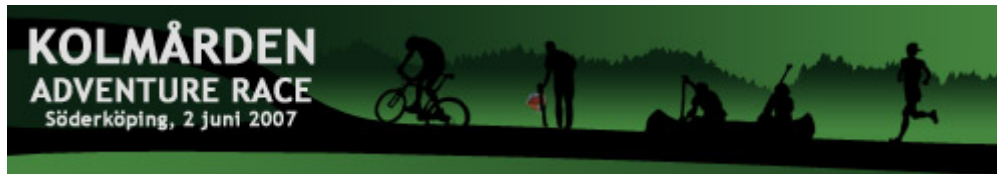
Starttider

Starttiden för Långa banan är 09.00 och starttiden för Korta banan är 12.00.

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



PM
Version 2
2007-05-28
2(4)

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.

Långa banan

- 09.00 Starttid Etapp 1 - OL, 40 min (5,8 km)
- 09.40 Växling Etapp 2 - MTB, 60 min (18 km)
- 10.40 Växling Etapp 3 - Kanot-orientering, 90 min (12 km)
- 12.10 Växling Etapp 4 - OL med äventyrsmoment, 80 min (9,8 km)
- 13.30 Växling Etapp 5 - MTB-O, 90 min (40 km)
- 15:00 Målgång

Äventyrsmoment Långa banan, repelling

Alla tävlande på långa banan ska repellera. Repelleringen sker vid kontroll 9/11/13 (en bemannad kontroll) under Etapp 4. Arrangören tillhandahåller all utrustning. Firningen sker på tre parallella rep, ett rep per lag. Sammanlagt 18 selar finns och selarna ska bäras tillbaka till kontroll 9/11/13 av de tävlande.

Vid kontroll 9/11/13 finns två loopar, en repellersloop och en köloop. Alla lag ska köra båda looparna och bestämmer själva om de kör firningen först eller om de, t.ex. vid kö, väljer att ta köloopen först.

Korta banan

- 12.00 Start Etapp 1 - OL, 50 min (6,2 km)
- 12.50 Växling Etapp 2 - MTB, 60 min (15 km)
- 13.50 Växling Etapp 3 - Äventyrsmoment, 10 min
- 14.00 Växling Etapp 4 - Kanot-O, 60 min (7 km)
- 15.00 Målgång

Äventyrsmoment Korta banan, 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: 10.00 – 11.00

Regler

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

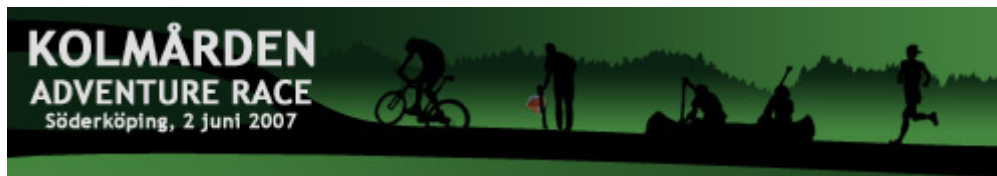
- Kontrollerna måste tas i rätt ordning.
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter eller beträda förbjuden mark (område streckat på kartan). Överträdelse medför diskvalificering.
- Allmänna trafikregler gäller och skall följas.
- Det kan vara vandrare ute på stigarna - visa hänsyn!
- Lagen och tävlingsledningen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

För Svenska Multisportcupens regler hänvisas till www.multisportcupen.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



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.**

Kanadensare: Vid kanotetappen räcker det med att den som stämplar vidrör kontrollen.

Kajak: Vid kanotetappen måste båda lagmedlemmarna vidröra kontrollen.

Överträdelse bestraffas med tidstillägg.

Växling

Alla växlingar, etappbyten, sker vid TC. **Inom växlingsområdet råder cykelförbud.** Cyklar måste ledas, det går bra att springa. Stämpling vid växlingskontrollen skall alltid ske vid inpassering till Växlingsområdet.

Cykel

Cykelhjälm är obligatorisk. Cykeln får inte lämnas under cykeletapperna.

Paddling

Flytväst är obligatorisk under paddlingen. Endast enkelbladspaddlar är tillåtna i kanot av kanadensartyp, kanoten ska då vara av öppen typ, se Svenska Multisportcupens hemsida för regler.

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.

Endast tävlande, funktionärer samt auktoriserad support med supportID har rätt att vistas inom växlingsområdet. SupportID hämtas ut i sekretariatet i samband med registrering (max 2 per lag).

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, sponstryck får ej vikas bort)
- Emit-bricka (en per lag)
- Cykelhjälm under cykeletapper
- Flytväst under kanotetapper
- Banbeskrivning (road map)

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

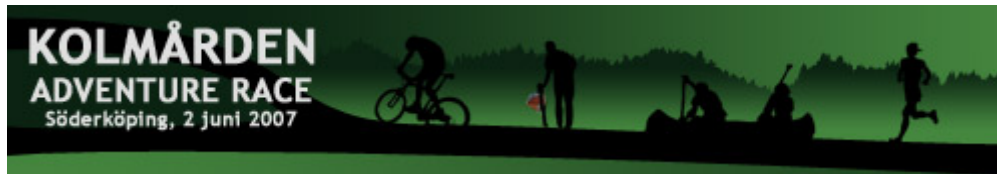
Rekommenderad utrustning

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

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



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.

Energi/Förtäring

Vid växling finns sportdryck från Maxim att tillgå. Vätska finns endast vid TC. Efter målgång serveras en måltid som ingår i startavgiften.

OBS Det finns bara en mindre mängd vätska per tävlingsdeltagare. Ni måste alltså komplettera med egen dricka om ni vill ha sportdryck under hela tävlingen.

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).
- Vid hyra av kanot, ansvarar för lagets kanot och är ersättningsskyldiga om den går sönder.
- Ansvarar för lagets Emit-bricka och är ersättningsskyldiga (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!

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

Toaletter finns i anslutning till TC. Dusch och omklädningsmöjligheter finns i Ramunderhallen.

Prisutdelning

Prisutdelning kommer att ske ca två timmar efter målgång för vinnarlaget i respektive klass, ca 17.00. Priser till de främsta lagen samt utlottningspriser till närvarande lag.

Äventyrmiddag och föredrag

På lördag kväll 18.30 arrangerar Söderköping Adventure äventyrmiddag på Söderköpings Brunn. Föredrag av Niclas Mårdfelt, förste svensk att ro över Atlanten. Alla är välkomna, kostnad 150 kr per person. Bokning och betalning görs i sekretariatet under tävlingsdagen.

Arrangör och upplysningar

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

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Håkan Träff (tävlingsledare) 0703-80 00 09

Henrik Vuorinen (banläggare) 0705-77 48 10

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