



Vägbeskrivning

Tävlingscentrum (TC) är vid Mela 4 km Norr om Åby, ca 15 km norr om Norrköping. Vägvisning från riksväg 55 infart Åby.

Vägbeskrivning: <http://www.hitta.se/ViewDetailsPlace.aspx?vad=&var=mela&Placeld=2688558>.

Boende

Lillsjöstugan: Kontakta Tore Bränneby, 011-666 44.

Vandrarhem: läs mer på STF:s hemsida, www.stfturist.se.

Parkering och TC vid Mela

Parkering finns i anslutning till TC. Parkera på anvisad plats.

Registrering

Registrering och utdelning av tävlingsmateriel sker 07.00 - 08.30 (långa banan), 07.00-11.00 (korta banan). Där ingår:

- Emit-enhet (som måste nollas före start)
- nummerlappar och säkerhetsnålar
- kartor för samtliga etapper.

Privata kanoter

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

Hyrkanoter

Hyrda kanadensare/kajaker ligger omärkta i kanotfällan. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanadensare. En paddel och en flytväst ligger i varje kajak.

Informationsmöte före start

Klockan 08.30 för Långa banan respektive 11.30 för Korta banan hålls en kort obligatorisk information där lagen kan ställa frågor.

Start

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

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.

Långa banan, alla klasser

- 09.00 Starttid Prolog – Snitslad Löpning, 10 min (2 km)
- 09.10 Växling Etapp 1 – Kanot-O, 100 min (12 km)
- 10.50 Växling Etapp 2 – MTB-O, 110 min (35 km)
- 12.40 Växling Etapp 3 - OL med äventyrsmoment, simning, 110 min (11km)
- 14.30 Målgång



Äventyrsmoment, Långa banan

Under äventyrsmomentet för långa banan ska laget genomföra en sk Flying Fox (åka hängande på en sträckt vajer) ut till en ö och sedan simma tillbaka. Arrangören tillhandahåller all nödvändig utrustning för äventyrsmomentet.

Vid kö kan laget välja att ta en extrakontroll först. Lag som tagit extrakontrollen har förtur till äventyrsmomentet. Om det inte är kö ska extrakontrollen tas efter äventyrsmomentet. All lånad utrustning ska återföras till funktionären vid startpunkten för momentet innan laget får fortsätta. Följ funktionärernas anvisningar.

Om laget inte genomför momentet tas 30 minuters strafftid ut på plats.

Korta banan, Herrklass

- 12.00 Starttid Prolog – Löpning Snitslad bana, 10 min (2 km)
- 12.10 Växling Etapp 1 – Kanot-O, 45 min (6 km)
- 12.55 Växling Etapp 2 – MTB-O, 55 min (15 km)
- 13.50 Växling Etapp 3 – OL med äventyrsmoment, 55 min (6km)
- 14.45 Målgång

Korta banan, Damklass och Mixedklass

- 12.00 Starttid Prolog – Löpning Snitslad bana, 10 min (2 km)
- 12.10 Växling Etapp 1 – OL med äventyrsmoment, 60 min (6km)
- 13.00 Växling Etapp 2 – MTB-O, 60 min (15 km)
- 14.00 Växling Etapp 3 – Kanot-O, 50 min (6 km)
- 15.00 Målgång

Äventyrsmoment, Korta banan

Under äventyrsmomentet för korta banan ska laget genomföra en höghöjdsbana. Arrangören tillhandahåller all nödvändig utrustning för äventyrsmomentet. Följ funktionärernas anvisningar. Om laget inte genomför momentet tas 30 minuters strafftid ut på plats.

Regler

Regler är 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 ska följas.
- Det kan vara vandrare ute på stigarna - visa hänsyn!
- Nedskräpning medför diskvalificering.

Tidtagning

Tiden tas i timmar, minuter och sekunder. Tiden stoppas då siste lagmedlemmen kommer till målkontrollen och laget stämplar. Placeringen avgörs av när den siste i laget går i mål.

Stämpling

All stämpling sker elektroniskt med Emit. Före start **måste** Emit-brickan nollställas. **Båda lagmedlemmarna ska vidröra kontrollskärmen.**

Kanadensare (C2): Vid kanotetappen räcker det med att den som stämplar vidrör kontrollen.

Kajak (K1): 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 ska alltid ske vid utpassering från TC.

Cykel

Cykelhjälm är obligatorisk. Cykeln får inte lämnas under cykeletapperna.

Kanot

Flytväst är obligatorisk under paddlingen. På Långa banan är det tillåtet att antingen paddla kajak (K1) eller kanadensare (C2). Endast enkelbladspaddlar är tillåtna i kanot av kanadensartyp (C2).

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:

- Första förband (ett per lag)
- Nummerlapp (ska bäras väl synlig, sponströck får ej vikas bort)
- Emit-bricka (en per lag)
- Cykelhjälm under cykeletapper
- Flytväst under kanotetapper

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

Rekommenderad utrustning

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

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

Under tävlingen serveras sportdryck från Maxim. Vätska finns endast vid TC. Efter målgång serveras en måltid som ingår i startavgiften.



Prisutdelning

Prisutdelning kommer att ske ca två timmar efter målgång för vinnarlaget i respektive klass, ca 17.00. Priser till de tre främsta lagen i varje klass.

Försäkring, ansvar etc.

Lagen tävlar på egen risk ansvarar själva för att ha ett fullgott försäkringskydd. Tävlingsledningen har dock tecknat FOLKSAMS K96-försäkring.

De tävlande ansvarar för hyrda kanoter och är ersättningsskyldiga om den går sönder.

De tävlande ansvarar för lagets Emit-bricka och är ersättningsskyldiga (300 kr) vid förlorad bricka.

Vid olycka

Larmcentralen kommer få kartor och information om var tävlingen genomförs 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.

Omklädning

Toaletter, bastu och sjöbad finns i anslutning till TC. **OBS! Alltså ingen dusch eller omklädningsrum.**

Arrangör och upplysningar

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

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Magnus Svensson, tävlingsledare 0704-33 04 86
Erik Svensson, banläggare 0702-47 62 07