



## Boende

Sörsjöns Friluftsanläggning, 011-61250, Vandrarhem och Camping  
Lillsjöstugan, kontakta Tore Bränneby, 011-66644.  
Sörsjöns eller Norrköping Vandrarhem, läs mer på STF:s hemsida

## Tävlingscentrum

Tävlingscentrum (TC) är förlagt till Duvhult vid Sörsjöns friluftsanläggning, ca 20 km norr om Norrköping. Vägvisning finns från väg 55/56 Norrköping-Katrineholm.



## Parkering

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



## **Privata kanoter**

Lämna privata kanoter, flytvästar och paddlar i kanotfällan för privata kanoter, se "kanoter" på TC-kartan.

## **Hyrda kanadensare**

Kanadensare som hyrts via startavgiften ligger i kanotfällan för hyrkanoter. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanadensare.

## **Registrering**

Registrering och utdelning av tävlingsmateriel sker 07.00 - 08.30 för Elit och 07.00-11.00 för Korta. Varje lag erhåller:

- 1 st Emit-enhet (som måste nollas och checkas för start).
- 2 st nummerlappar och säkerhetsnålar.
- 1 st banbeskrivning (roadmap).
- kartor för samtliga etapper (2 st per lag på OL och MTB-O annars 1 st per lag)
- 2 st matbiljetter

## **Informationsmöte före start**

En kort obligatorisk information hålls 30 minuter före respektive start, 08.30 för Elit och 11.30 för Korta.

## **Starttider**

Starttiden är 09.00 för Elit och 12.00 för Korta.



## Banbeskrivning

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.

### Elitklassen

Start	09.00 Prologglöpning (2,5 km)
	09.15 Paddling med lyft 2x100m (herr 14 km, mixed 13 km, dam 11 km)
	10.45 MTB snitslad (19 km)
	11.45 Orientering (herr 12 km, mixed 10 km, dam 8 km)
	13.15 MTB-O (herr 30 km, mixed 25 km, dam 20 km)
	14.30 Orientering med flying fox (6 km)
Målgång	ca 15.00

### Flying Fox (för Elitklasserna)

Under sista OL-etappen ska Elitlagen genomföra en sk Flying Fox, dvs åka längs en vajer spänd över Sörsjön hängande i en sele som fästs i en rulltrissa på vajern. **Momentet genomförs under ett obligatoriskt stopp på 10 minuter.** Laget ansvarar själv för att stoppet är minst 10 minuter. Följ funktionärernas anvisningar. Lag som inte genomför Flying Fox-momentet får springa en straffrunda på ca 4 km.

### Stegvis genomförande

1. Stämpla kontroll, starta egen klocka
2. Ta på sele
3. Säkra dig
4. Klättra upp till start flying fox
5. Angör åkbana
6. Säkring av
7. Kasta dig ut!
8. Framme
9. Lossa åkbana
10. Återgå med sele och rulltrissa till startplats för flying fox
11. Vänta tills klockan visar 10 min från punkt 1
12. Stämpla kontroll

## Korta klassen

### Dam och Mixed

Start	12.00 Prologglöpning (2,5 km)
	12.15 MTB, snitslad (19 km)
	13.30 Orientering (6 km)
	14.30 Paddling med lyft 2x100m (6 km)
Målgång	ca 15.20

### Herr

Start	12.00 Prologglöpning (2,5 km)
	12.15 Paddling med lyft 2x100m (6 km)
	13.05 MTB, snitslad (19 km)
	14.10 Orientering (6 km)
Målgång	ca 15.00



## Regler

Där inte annat anges gäller Svenska Multisportcupens regler, se Regler på [www.multisportcupen.se](http://www.multisportcupen.se).

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).
- Allmänna trafikregler ska 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 till TC.

## Obligatorisk utrustning

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

- Första förband (2st/ett per person)
- Nummerlapp (ska bäras väl synlig, sponsortryck får inte vikas bort)
- Emit-bricka (en per lag)
- Banbeskrivning (roadmap)
- Cykelhjälm under cykeletapper
- Flytväst under kanotetapper

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

## Tidtagning

Tiden tas i timmar, minuter och sekunder. Tiden räknas på den lagmedlem som stämplar. Placeringen avgörs av när den siste lagmedlemmen passerar mållinjen.

## Stämpling

All stämpling sker elektroniskt med Emit. Emit-enheten måste nollställas före start.

Vid stämpling ska **båda lagmedlemmarna vara inom 5 m från kontrollskärmen**. Överträdelse bestraffas med tidstillägg.

## Växling

Alla växlingar/etappbyten sker vid TC. Inom växlingsområdet råder cykelförbud, cyklar måste ledas.

**Stämpling vid växlingskontrollen görs alltid vid inpassering till TC.**

## Cykel

Cykelhjälm är obligatorisk. Cykeln får inte lämnas under cykeletapperna.

## Paddling

Flytväst är obligatorisk under paddlingen. För kanadensare är endast enkelbladspaddlar tillåtna. För tillåtna kanotyper, se Regler på Svenska Multisportcupens hemsida.

## Support/assistans

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



## Rekommenderad utrustning

- Kompass
- Ryggsäck med vätskesystem alt. vätskebalje
- Extra slang, cykelpump, däckavtagare och kedjebrytare
- Kartställ till cykeletappen
- Visselpipa till kanotetappen

## Energi

Vid TC finns vatten och sportdryck från Maxim. Efter målgång serveras en måltid som ingår i startavgiften.

## Ansvar och försäkring

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

De tävlande ansvarar för:

- lagets hyrkanot och är ersättningskyldiga om den går sönder
- lagets Emit-bricka och är ersättningskyldiga (300 kr) om den försvinner.

## Vid olycka

Vid olycka med personskada är lagen skyldiga att bistå varandra tills hjälp anländer. Lämna aldrig någon ensam. 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.

## 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.

## Dusch och omklädning

Dusch, toaletter och omklädningsmöjligheter finns i anslutning till TC.

## Prisutdelning

Prisutdelning kommer att ske ca en timme efter målgång för vinnarlaget i respektive klass. Priser till de främsta lagen samt utlottningspriser.

## Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Kolmården Adventures. Senaste nytt och mer information presenteras på tävlingssajten, [www.kolmardenadventures.com/kar](http://www.kolmardenadventures.com/kar).

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Magnus Svensson (tävlingsledare)	070-433 04 86
Henrik Vuorinen (banläggare)	073-321 24 20