

Boende

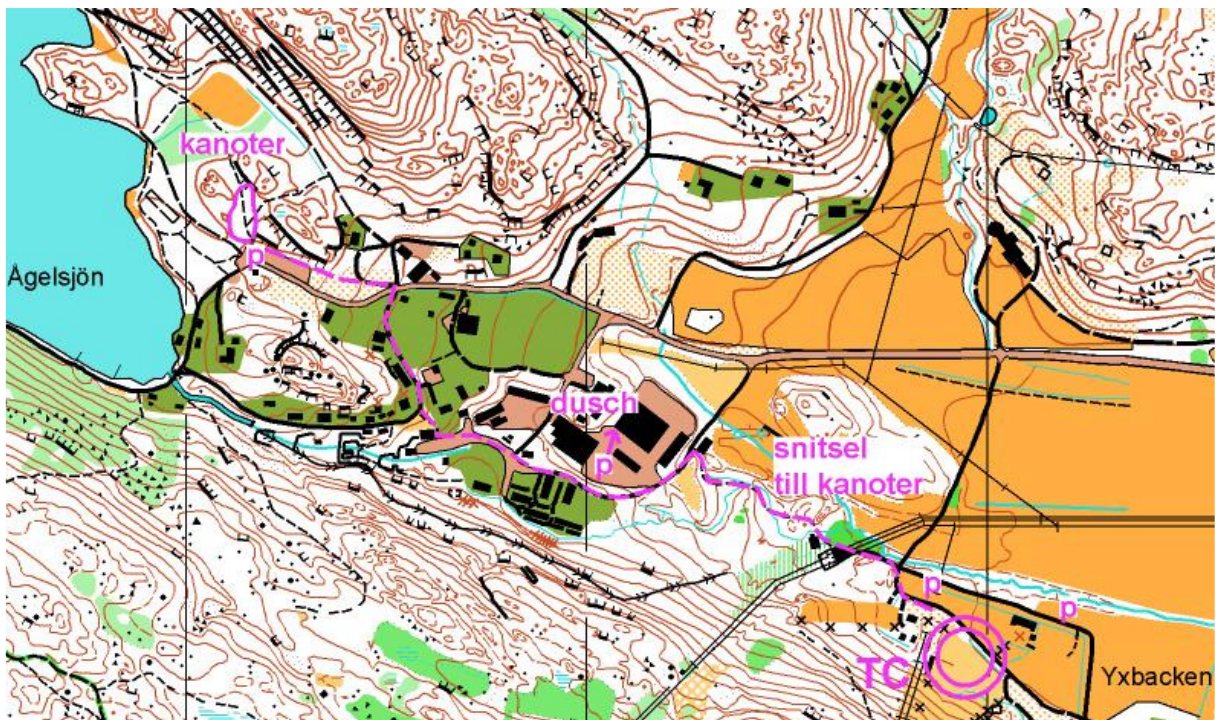
Vandrarhem, se [STF:s hemsida](#)

Vägbeskrivning

Tävlingscentrum (TC) ligger vid Yxbacken 3 km norr om Åby, ca 15 km norr om Norrköping. Vägvisning från riksväg 55 infart Yxbacken/Hultsbruk.

Tävlingscentrum vid Yxbacken

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



TC-karta, KAR 2010

Privata kanoter

Lämna privata kanoter, flytvästar och paddlar på anvisad plats vid Ågelsjön, se "kanoter" på TC-kartan

Hyrkanoter

Kanadensare som hyrts via startavgiften ligger i fållan för hyrkanoter, se "kanoter" på TC-kartan. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanadensare.

Registrering

Registrering och utdelning av tävlingsmateriel görs vid TC mellan 07.00-08.30 för Elitbanan och 07.00-11.00 för Sprintbanan.

I tävlingsmaterieleet ingår:

- Sportident-enhet (som måste nollas och checkas för start).
- nummervästar för Elit
- nummerlappar och säkerhetsnålar för Sprint
- kartor för samtliga etapper.



Informationsmöte före start

Ett kort obligatoriskt informationsmöte hålls 08.30 för Elit respektive 11.30 för Sprint. Vid mötet ges speciellt viktig tävlingsinformation samt möjlighet att ställa frågor.

Starttider

Starttiden för 09.00 för Elit och 12.00 för Sprint.

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 19.00.

Elit, alla klasser

- 09.00 Starttid Prolog - Löpning snitslad bana, 10 min (2 km)
- 09.10 Växling Etapp 1 - Paddling, 90 min (Herr 13 km, Dam och Mixed 10 km)
- 10.40 Växling Etapp 2 - OL, 80 min (Herr 10 km, Mixed 9 km, Dam 8 km)
- 12.00 Växling Etapp 3 - MTB-orientering, 120 min (Herr 40 km, Mixed 35 km, Dam 33 km optimalt vägval)
- 14.00 Växling Etapp 4 - Paddling, 30 min (5 km)
- 14.30 Växling Etapp 5 - OL, 20 min (2 km)
- ca 15.00 Målgång

Sprint, herrklass

- 12.00 Starttid Prolog - Löpning snitslad bana, 10 min (2 km)
- 12.10 Växling Etapp 1 - Paddling, 50 min (6 km)
- 13.00 Växling Etapp 2 - OL, 50 min (6 km)
- 13.50 Växling Etapp 3 - MTB-orientering, 60 min (18 km optimalt vägval)
- 14.50 Växling Etapp 4 - OL, 20 min (2km)
- 15.10 Målgång

Sprint, dam- och mixedklass

- 12.00 Starttid Prolog - Löpning snitslad bana, 10 min (2 km)
- 12.10 Växling Etapp 1 - MTB-orientering, 60 min (18 km optimalt vägval)
- 13.00 Växling Etapp 2 - OL, 50 min (6 km)
- 13.50 Växling Etapp 3 - Paddling, 50 min (6 km)
- 14.50 Växling Etapp 4 - OL, 20 min (2 km)
- 15.10 Målgång

Regler

Där inte annat anges gäller Svenska Multisportcupens regler, se www.multisportcupen.se/rules.

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 gäller och skall följas.
- Visa hänsyn till allmänheten som är ute på stigar och skogsvägar!
- Skräp får inte slängas utmed banan utan ska medföras och lämnas i växlingsfällan. Medveten nedskräpning ger strafftid.



Obligatorisk utrustning

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

- Första förband (ett per lag)
- Nummerväst/-lapp (ska bäras väl synlig, sponsortryck får ej vikas bort)
- Sportidentpinne (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.

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 Sportident. Före start **måste** Sportident-enheten nollställas. Multisportcupens regler gäller vid angående lagmedlems närhet till kontroll.

Växling

Alla växlingar sker vid TC. **Inom växlingsområdet råder cykelförbud.** Cyklar måste ledas, det går bra att springa.

Laget ska stämpla vid både in- och utpassering till växlingsfällan. Laget ska alltid passera målportalen vid inpassering till växling och målgång.

Cykel

Cykelhjälm är obligatorisk. Cykeln får inte lämnas under cykeletapperna.

Paddling

Flytväst är obligatorisk under paddlingen. Nummervästen (Elit) ska bäras utanpå flytvästen. Lagen ska följa snitslad väg mellan TC och kanotfällorna.

Vid paddling i kanadensare är endast enkelbladspaddlar tillåtna. För tillåtna kanotyper, se Svenska Multisportcupens regler.

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.

Rekommenderad utrustning

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

Energi

Under tävlingen serveras sportdryck från PowerBar. Vatten och sportdryck finns endast vid TC. 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 Sportident-enhet och är ersättningskyldiga (300 kr) om den försvinner.

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 en skadad person. 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.

Dusch

Dusch finns ca 500 meter från TC se "dusch" på TC-karta.

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.

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