



Vägbeskrivning

Tävlingscentrum (TC) är vid Åby IP vägvisning centrala Åby, ca 10 km norr om Norrköping.

Boende

Vandrarhem: läs mera på [STF:s hemsida](#)

Parkering och TC vid Åby IP

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

Utdelning av tävlingsmateriel

Utdelning av tävlingsmateriel sker 09.00 - 10.30. Där ingår:

- Sportident-enhet (som måste nollas och checkas för start).
- Nummerlappar och säkerhetsnålar
- Kartor för samtliga etapper.

Privata kanoter

Lämna privata kanoter, flytvästar och paddlar på anvisad plats, se TC-karta.

Hyrkanoter

Hyrda kanadensare ligger i fällan för hyrda kanoter. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanadensare.

Informationsmöte före start

Klockan 10.30 för samtligaklasser hålls ett kort obligatorisk information för genomgång av tävlingsinformation och därtill hörande frågor.

Starttider

Starttiden för Solo- och Lagklassen är 11.00.

Banan

Angivna tider är ungefärliga för täten. Efter en bestämd tid får inget lag växla ut på ny etapp. Denna tid meddelas senare. Målet stänger kl. 18.00

Herrklassen

- 11.00 Start Etapp 1 - Paddling, 70 min (8 km paddling, 3,5 km löpning till-från kanoterna)
- 12.10 Växling Etapp 2 – MTB-O, 60 min (20 km: optimalt vägval)
- 13.10 Växling Etapp 3 - OL, 50 min (6,2 km: fågelväg)
- ca 14.00 Målgång

Efter ett visst klockslag får inget lag växla ut på ny etapp. Detta klockslag meddelas senare.

Solo

- 11.00 Start Etapp 1 – OL med snitzlad terrängbana, 50 min (6,2 km: fågelväg)
- 11.50 Växling Etapp 2 - Paddling, 70 min (8 km paddling, 3,5 km löpning till-från kanoterna)
- 13.00 Växling Etapp 3 – MTB-O, 60 min (20 km: optimalt vägval)
- 14.00 Målgång



PM

2011-05-22

Version 1
2(3)

Damklass och Mixklass

- 11.00 Start Etapp 1 – MTB-O, 70 min (20 km: optimalt vägval)
- 12.10 Växling Etapp 2 – OL med snitzlad terrängbana, 50 min (6,2 km: fågelväg)
- 13.00 Växling Etapp 3 – Paddling, 80 min (8 km paddling, 3,5 km löpning till-från kanoterna)
- 14.20 Målgång

Efter ett visst klockslag får inget lag växla ut på ny etapp. Detta klockslag meddelas senare.

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

Växling

Alla växlingar, etappbyten, sker vid TC. **Inom växlingsområdet råder cykelförbud.** Cyklar måste ledas, det går bra att springa. **Stämpling vid växling in samt växling ut.** Passering under målportalen ska alltid ske vid inpassering till växling/målgång TC.

Prisutdelning

Prisutdelning kommer att ske c:a två timmar efter målgång för vinnarlaget i respektive klass dvs. c:a 16:00. Priser till de tre främsta lagen i varje klass.

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 i kanot av kanadensartyp, kanoten ska då vara av öppen typ, Flytväst är obligatorisk under paddlingen.

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)
- 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.

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 Maxim. Vätska finns endast vid TC.

Försäkring

- 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 Sportidentpinne 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!

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 0704-33 04 86.

Toaletter

Toaletter finns i anslutning till TC.

Dusch

finns i anslutning till TC.

Arrangör och upplysningar

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

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Magnus Svensson (tävlingsledare) 0704-33 04 86