

PM
2005-05-30
Version 3
1(4)

Vägbeskrivning

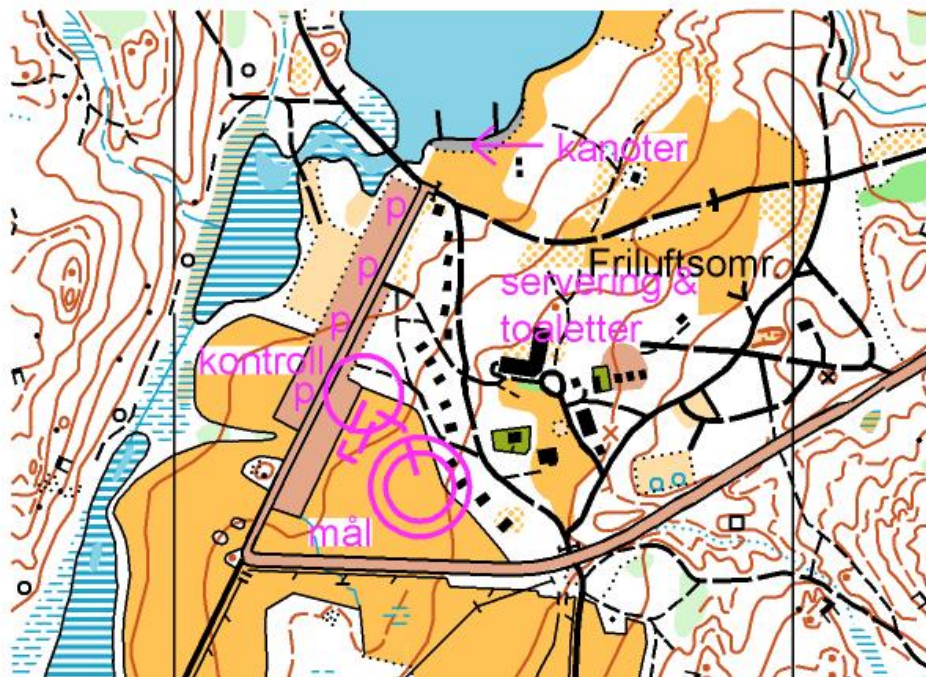
Tävlingscentrum (TC) är beläget vid Sörsjöns Friluftsanläggning och Camping, ca 20 km norr om Norrköping. Det är väl skyltat vid avtagsvägen från väg 55, ca 10 km från Norrköping mot Katrineholm, se karta: www.kolmardenadventures.com/kar/karta.jpg.

Boende

Stugor finns för uthyrning på Sörsjöns Friluftsanläggning (www.sorsjon.nu).

Parkering och TC Sörsjön

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



Utdelning av tävlingsmateriel

Utdelning av tävlingsmateriel sker 08.00 - 09.00. Där ingår:

- Emit-enhet (som ska tömmas och checkas)
- nummerlappar
- banbeskrivning
- kartor för samtliga etapper.

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 kanotfållorna.

Hyrkanoter

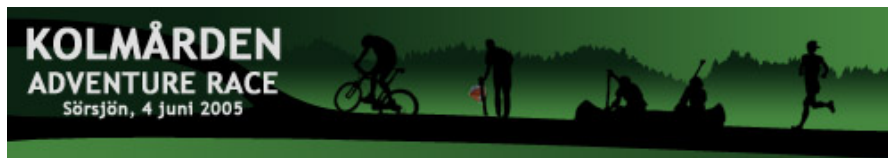
Kanadensare hyrda från Acron kommer att ligga fållan för privata kanoter märkta med lagets nummer. Övriga kanadensare ligger omärkta i fållan för hyrda kanoter. Två paddlar och två flytvästar ligger i varje kanot.

Lokala sponsorer



Sponsorer, Svenska cupen i Multisport





PM
2005-05-30
Version 3
2(4)

Informationsmöte före start

Klockan 09.30 hålls ett kort obligatoriskt möte för genomgång av tävlingsinformation och frågor.

Starttid

Gemensam start för alla klasser 10.00.

Banan

Starttid 10.00. Angivna tider är ungefärliga för täten. Målområdet är öppet till 21.00.

Långa banan

	Tid
Prolog: Löpning, 10 min (2 km), start/mål växlingsområde	10.10
Etapp 1: Cykelorientering, 1h 30 min (25 km)	11.40
Etapp 2: Orientering, 1h 10 min (10 km)	12.50
Etapp 3: Paddling, 1h 30 min (10 km)	14.20
Etapp 4: Cykelorientering, 45 min (10 km)	15.05
Etapp 5: Orientering, 25 min (4 km)	Målgång ca 15.30

Korta banan

	Tid
Prolog: Löpning, 10 min (2 km), start/mål växlingsområde	10.10
Etapp 1: Paddling, 60 min (6 km)	11.10
Etapp 2: Orientering, 50 min (6 km)	12.00
Etapp 3: Cykelorientering, 60 min (15 km)	Målgång ca 13.00

Tidtagning

Tiden tas i timmar, minuter och sekunder. Tiden stoppas då siste lagmedlemmen kommer till målkontrollen och laget stämplar denna.

Växling

Alla växlingar, etappbyten, sker vid TC. **Inom växlingsområdet råder cykelförbud.** Cyklar måste ledas. Stämpling vid växlingskontrollerna ska ske både vid in- och utpassering.

Stämpling

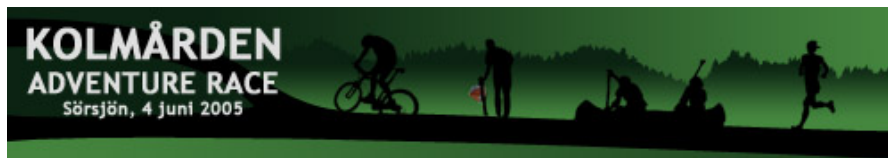
All stämpling sker elektroniskt med Emit, med ett undantag: sista etappen på långa banan (sprint-OL). På denna etapp sker stämpling på klassiskt vis med stiftklämman på startkort.

Lokala sponsorer



Sponsorer, Svenska cupen i Multisport





Regler

Reglerna är så korta och enkla som möjligt. Det är sunt förnuft som gäller, men 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 uteslutning.
- 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. Kanoten ska vara av öppen typ (kanadensare). Flytväst är obligatorisk.

Avstånd mellan lagmedlemmar

Avståndet mellan lagmedlemmarna får vara max 30 sekunder. **Båda lagmedlemmarna ska ända fram till varje kontroll och vidröra kontrollskärmen.** Vid kanotetappen räcker det att den som stämplar vidrör kontrollen. Överträdelse bestraffas med tidsstillägg.

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 nedan:

- Första förband (ett per lagmedlem)
- Nummerlapp (ska bäras väl synlig)
- Emit-bricka (en per lag)
- Cykelhjälm under cykeletapper
- Flytväst under kanotetapper
- Mobiltelefon i vattenskyddat fodral

Utrustningen kommer att kontrolleras under tävlingen. Stopptid på 10 min per saknad grej i listan 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

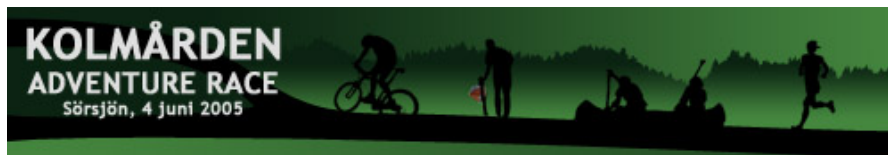
Under tävlingen serveras sportdryck från PowerBar. Obs! Vätska finns endast vid TC. Efter målgång serveras måltid på Sörsjöns servering (ingår i startavgiften).

Lokala sponsorer



Sponsorer, Svenska cupen i Multisport





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).
- 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!

Avbryta tävlingen

Lag som beslutar sig för att bryta skall genast kontakta tävlingsledningen. Frisk lagmedlem får inte fortsätta 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.

Dusch och omklädning

Dusch, toaletter och omklädningsmöjligheter finns vid Sörsjöns Friluftsanläggning.

Massage

Legitimerad massör finns att tillgå vid tävlingscentrum från kl. 14.00 tävlingsdagen. Förhandsboka på info@kolmardenadventures.com. Kostnad: 50 kr för 15 min och 100 kr för 30 min.

Arrangör och upplysningar

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

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:

Henrik Vuorinen, 0705-77 48 10

Fredrik Aldén, 011-18 95 22

Pär Johansson, 0730-28 68 63

Lokala sponsorer



Sponsorer, Svenska cupen i Multisport

