



Tävlings-PM / Allt du behöver veta inför Kristinehamn Adventure Race 2012

Välkomna!

Kristinehamn Multisport hälsar alla tävlande varmt välkomna till den 9:e upplagan av Kristinehamn Adventure Race. Nedan finns all den information du som tävlande kan tänkas behöva för att genomföra tävlingen på bästa möjliga sätt. Läs igenom dessa noga för att undvika oklarheter på tävlingsdagen. Lycka till i tävlingen!

Kom ihåg att uppdatera dig om det senaste genom att besöka tävlingens hemsida www.adventurerace.se. För tävlingsklassen och Svenska Multisportcupen finns separata regler på hemsidan.

Vi ses lördagen den 1 september!

/Tävlingsledningen

Banbeskrivning

Tävlingsklass / SM i multisport

Start

Starten går kl. 10.00 med gemensam start. Tidigast 10 min och senast 4 min innan start får de tävlande gå in i startfällan och ställa sig vid sin karta som är makerat med startnummer. Kartorna sitter på en plank placerad på marken. När startsignalen går får kartan ryckas från plankan.

Sträcka 1. *Orientering*

Lätt till måttlig kupering. System av större skogsvägar. Mestadels lättframkomlig skog med god sikt. Mindre områden med nedsatt framkomlighet. Viss gallring har skett i området.

Distans: Herr 10,1 km, Mixed 7,6 km och Dam 7,6 km
Kartskala: 1:10 000

Varvning och byte av karta

Det första orienteringsmomentet består av två slingor med total längd enligt ovan med varvning och byte av karta på TC. Efter första slingan springer du in under målportalen och stämplar i växlingskontrollen, springer in i växlingszonen till kartplanket och tar kartan för den andra orienteringsslingan. Kartorna är markerade startnummer.

Om laget tar fel karta leder det till diskning. Om lagets karta inte finns på kartplanket p.g.a. att ett annat lag tagit fel karta, kontakta växlingsfunktionär för att få rätt karta.

Gaffling

Spridning på orienteringsbanorna kommer att ske genom gaffling. Gaffling= I tävlingar där flera löpare startar samtidigt brukar man förhindra Hängning genom att göra olika varianter av banan. Flera löpare kan fortfarande ha samma bana, men ingen vet vilken bana någon annan har, så man gör klockast i att orientera själv. Alla lag har alla varianter av banan, men i olika ordning d.v.s. alla lag har sprungit samma bansträckning efter de två slingorna.

Sträcka 2. Mountainbike orientering

På vägar, stigar och vandringsled i varierad terräng. Under sträckan förekommer ett snitslat parti med mer tekniskt cykling. Start i TC och växling utmed banan till orientering.

Snitslade partier

OBS ta det försiktigt på sträckorna, det förekommer hala spångar vid blöt väderlek. Följ röd/vit snitsel. **1 blindkontroll ska stämplas utmed den andra snitslade sträckan.**

Distans: Herr 27,2 km, Mixed 27,2 km och Dam 26 km

Kartskala: 1:35 000

Sträcka 3. Stadsorientering

Stads-, park- och strövområde. Svag kupering. Mycket god framkomlighet. Biltrafik förekommer i tävlingsområdet. Stämpling ska ske vid start och slut på denna sträcka vid växlingsplatsen.

Distans: 4,5 km för samtliga klasser

Kartskala: 1:7 500

Sträcka 4. Mountainbikeorientering

Distans: Herr 13,3 km, Mixed 7,6 km och Dam 3,7 km

Kartskala: 1:35 000

Sträcka 5. Paddling

Start i TC med löpning/orientering till paddlingsstarten. Efter paddling löpning/orientering tillbaka till TC för växling. OBS Denna sträcka får rekognoseras innan start eftersom kartan ej är uppdaterad på sträckan. I startkuvertet finns en detaljerad karta över campingområdet där kanotväxlingen finns. Paddlingen sker i kanot eller kajak. Om kanot väljs sker det i en turistklassad kanot per lag och enkelpaddlar. För kajak ska varje lagmedlem paddla enmanskajak.

Distans: Herr 10,1 km, Mixed 8,7 km och Dam 7,4 km

Kartskala: 1:20 000

Sträcka 6. Trailrunning - 5 km löpning på stigar, vägar och i obanad tuff terräng. Orientering till och från starten på trailrunning, följ sedan Följ röd/vit snitsel. OBS 1 bildkontroll ska stämplas utmed sträckan. Banan är översiktligt inritad på kartan, snitsling gäller.

Motionsklass

Sträcka 1. Paddling

Start i TC med löpning/orientering till paddlingsstarten. Efter paddling löpning/orientering tillbaka till TC för växling. OBS Denna sträcka får rekognoseras innan start eftersom kartan ej är uppdaterad på sträckan. I startkuvertet finns en detaljerad karta över campingområdet där kanotväxlingen finns. Paddlingen sker i kanot eller kajak. Om kanot väljs sker det i en turistklassad kanot per lag och enkelpaddlar. För kajak ska varje lagmedlem paddla enmanskajak.

Distans: 3,7 km

Kartskala: 1:20 000

Sträcka 2. Mountainbikeorientering

På vägar, stigar och vandringsled i varierad terräng. Under sträckan förekommer ett snitslat parti med mer tekniskt cykling. Start i TC och växling utmed banan till orientering. **OBS följ röd/vit snitsel.**

Distans: 9,9 km
Kartskala: 1:35 000

Sträcka 3. Stadsorientering

Stads-, park- och strövområde. Svag kupering. Mycket god framkomlighet. Biltrafik förekommer i tävlingsområdet. Stämpling ska ske vid start och slut på denna sträcka vid växlingsplatsen.

Distans: 4,5 km
Kartskala: 1:7 500

Sträcka 4. Mountainbikeorientering

Distans: 3,7 km
Kartskala: 1:35 000

Registrering	Registrering sker mellan kl.08.00 - 09.30 för tävlingsklassen/Svenska cupen SM och kl.08.00 - 10.30 för motionsklassen (följ skyltning). Du får då ditt lagkuvert innehållande nummerlappar, SportIdent, kartor, tävlingsprogram och övrig information.	
Tävlingsgenomgång	Sker 30 minuter innan start kl.09.30 för tävlingsklassen/Svenska Cupen och kl.10.30 för Motionsklassen.	
Program och starttider	08.00	Registreringen öppnar
	09.30	Tävlingsgenomgång tävlingsklassen/Svenska cupen SM i TC
	10.00	Start tävlingsklassen/Svenska cupen SM
	10.30	Tävlingsgenomgång motionsklassen i TC
	11.00	Start motionsklassen
	18.00	Målet stänger
	17.00	Prisutdelning i TC
Tävlingscentrum (TC)	Tävlingscentrum är A9 regementsområde i Kristinehamns skärgård. Parkering, duschar och omklädningsrum finns i nära anslutning till TC. Omklädningsrummen är öppna hela dagen. Tänk på att inte lämna några värdesaker i omklädningsrummen. Dryck i form av vatten finns inne i TC för påfyllning av vattenflaskor/vätskesystem.	
Vägbeskrivning	När du kommer till Kristinehamn följer du skyltning mot Skärgården följ sedan skyltningen till TC, kanotstart och parkering.	
Dusch och omklädningsrum	Omklädningsrum med dusch finns i anslutning till TC. Vi använder oss av Kristinehamns Garnissions (A9) lokaler och du kommer att ha tillgång till en kasern på området för ombyte och dusch. Det finns också en fin badplats för den som känner sig sugen på ett dopp i det fria efter avslutad tävling.	
Assistans	Varje lag består av 2 personer, utan assistenter utmed banan.	

Växling	<p>Var uppmärksam på att växlingar även sker utmed banan. Alltså kan du behöva planera för vilken utrustning du behöver ta med dig utmed banan, se banbeskrivning i detta PM. Varje lag kommer att tilldelas ett område, ca 2x2 m för utrustning inne i TC. Inga växlingsrutor är numrerade så när du kommer till start väljer du fritt växlingsruta för din utrustning. Alla växlingar sker genom separata och markerade in och ut passager till TC och kanotväxling.</p> <p><i>Stämpling ska ske separat växlingsfålla i samband med varje växling vid ankomst till TC under portalen och vid växling utmed banan på anvisade platser. Samtliga växlingsplatser är bemannade.</i></p>
Start och målgång	<p>Start och målgång och samtliga växlingar sker genom portalen. Ingen startstämpling sker, endast vid målgång och samtliga växlingar vid inträde i TC. Målgång ska ske av båda lagmedlemmarna samtidigt under portalen i separat målfålla. Kl. 18.00 måste alla tävlande ute på banan bege sig mot TC. Inga stämplingar är längre möjliga.</p>
Kartor	<p>Samtliga kartor lämnas ut i samband med registreringen förutom för tävlingsklassen. Vid den gafflade orienteringen på tävlingsklassens förstasträcka erhålls kartor vid start och växling. Vägar som på tävlingskartorna är markerade med violetta kryss är förbjudna att beträda. Överträdelse medför diskvalificering.</p>
Tidtagning	<p>Kristinehamn Adventure Race använder det digitala tidtagningssystemet SportIdent. Varje lag kvitterar ut en stämplingspinne som finns i startkuvertet som används istället för nålstämplarna och stämpelkort. Samtliga i laget skall besöka kontrollerna vilka tas i nummerordning. Varje kontroll är markerad med en orange/vit orienteringsskärm och kontrollnummer (står på kartan). Skulle av någon anledning en kontroll inte fungera, finns möjligheten att stämpla manuellt med traditionell stämpel i kartan.</p> <p>Mer information om tidtagningssystemet SportIdent finns på: www.sportident.se. Borttappad pinne ersätts 500 kr.</p>
Hyrda kanoter/kajaker	<p>Hyrda kanoter finns vid kanotstarten, följ skyltning vid TC. (Aluminiumkanot av modell turistkanadensare alternativt Acron, flytvästar och standardpaddlar vilket ingår i hyran). Förbokade kanoter/kajaker kvitteras ut i samband med registreringen. Lagen ansvarar själva för hyrd utrustning och är ersättningskyldiga för eventuell skadad eller förlorad utrustning.</p>
Egen kanot/kajak	<p>De tävlande ansvarar själva för sina egna kanoter/kajaker, vi har dock funktionärer på plats vid kanotväxlingen under hela dagen. Eventuell transport av egen kanot görs av laget själva till och från anvisad växlingsplats. Följ skyltning till kanotstart.</p> <p>Landstigning vid växling och kontrolltagning får endast ske på anvisade utmärkta platser. Egna kanoter transporteras i god tid före start av de tävlande själva till kanotstaten vid TC. Följ skyltning till kanotstart.</p>
Vätska och mat	<p>Vatten finns i TC. Se till att fylla på vattenflaskor och vattenbehållare i god tid innan start. Enklare Café för publik och anhöriga finns i anslutning till TC och på flera platser utmed banan.</p>
Pasta	<p>För alla som beställt pasta efter målgång kommer den att serveras i matsalen i den byggnad där registreringen skedde efter målgång</p>
Sjukvård	<p>Förbandslåda finns vid växlingsområdet. Vid akut olycksfall ring 112 och kontakta tävlingsledningen.</p>
Prisutdelning	<p>Prisutdelning kommer att ske inne i TC kl. 17.00</p> <p>Prisbordet består bl.a. av varupriser från våra sponsorer och samarbetspartners.</p>

Boende	Genom samarbete med Värmlands Campanläggning erbjuder vi prisvärt boende i samband med tävlingen. 150 kr/natt via www.varmlandscamp.se .
Publik	Publikkarta finns uppsatt i växlingsområdet.
Resultat	Resultatlista anslås i TC på tävlingens anslagstavla samt publiceras på tävlingens hemsida www.adventurerace.se . Sträcktider, bilder och tävlingsreferat kommer också att läggas upp.
Personlig utrustning	<ul style="list-style-type: none"> - Flytväst under paddlingen (ingår i kanothyran) - Enkelpaddel för kanot (ingår i kanothyran) - Cykelhjälm under mountainbikesträckor - Trafiksäker mountainbike (rekommenderas) eller annan cykel - Första förband (Försvarsmaktens) - Visselpipa på flytvästen - För egna kanoter måste 2 vattentäta skott finnas alternativt airbag fram och bak. - Nummerlapp (på bröstet) eller nummerväst på samtliga sträckor.
Utrustning för laget	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiltelefon (vattenskyddad) - Telefonnummer till tävlingsledare: 070-602 08 19 - Kompass
Allmänt	<ul style="list-style-type: none"> - Alla tävlande är olycksfallsförsäkrade genom Folksam (K96). För aktuella villkor kontakta Folksam, www.folksam.se. Se över ditt försäkringsskydd. - Målsmans godkännande krävs för tävlande under 18 år. - Krav på simkunnighet (min 200m) - Betald anmälningsavgift återbetalas ej, anmälan är bindande. Vi rekommenderar alla tävlande att teckna Folksams försäkring Startklar. - Arrangören ansvarar ej för förlorad, borttappad eller skadad utrustning, bemanning finns vid TC under hela tävlingen. - Orienteringssträckor ska genomföras till fots, under mountainbikesträckorna gäller cykling fram till kontrollen och under paddlingssträckor gäller sjövägen fram till kontrollen eller anvisad landstigningsplats. - Nummerlappar skall bäras på bröstet, nummerväst ytterst (även över flytvästen under paddlingen). Nummerlappar/nummerväst finns i de lagkuvert som delas ut vid registreringen. Eventuellt reklamtryck får ej vikas bort. - Laget är skyldiga att bistå annat lag med hjälp vid skada eller annan fara samt omedelbart rapportera detta till tävlingsledningen på telefon 070-602 08 19. Vid olycksfall, ring 112 samt meddela tävlingsledningen. - Spara naturen och plocka med allt skräp tillbaka till TC. - Under de sträckor som går på allmän väg råder vanliga trafikregler. Inga sträckor är avlysta. - Förbjudet att beträda privat tomtmark eller kryssade områden på kartan. - Tävlande är skyldig att följa funktionärs instruktioner. - Alla tävlingssträckor går över ej avlysta områden, visa hänsyn så att vi kan arrangera Adventure Race även nästa år. - Tävlingsledningen har rätt att diskvalificera lag som inte följer tävlingens regler alternativt ge tidstillägg. - Protest mot överträdelser ska inlämnas till tävlingsledningen - I övrigt gäller Svenska Multisportcupens regler
Kontaktuppgifter	<p>Tävlingsledare Mathias Mellgren Telefon: 070-602 08 19 E-post: mathias@adventurerace.se</p> <p>Ekonomiansvarig Morgan Mellgren Telefon: 070-541 06 31 E-post: morgan@mellgren.se</p>

Lycka till önskar tävlingsledningen och Kristinehamn Multisport, det kommer att bli en fantastisk lördag! Ännu en gång - VARMT VÄLKOMNA!!!

