



Tävlings-PM / Allt du behöver veta inför Kristinehamn Adventure Race 2010

Välkomna!

Kristinehamn Multisport hälsar alla tävlande varmt välkomna till den 7: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. Lycka till!

Kom ihåg att uppdatera dig om det senaste genom att besöka tävlingens hemsida www.adventurerace.se

Vi ses lördagen den 21 augusti!

/Tävlingsledningen

Tävlingsgenomgång	Obligatorisk tävlingsgenomgång kommer att ske 1 h innan start i huset där registreringen sker: kl. 07.30 Långa-, och solobanan kl. 09.00 Ungdoms banan kl. 11.00 Korta banan
Registrering	Registrering sker i sekretariatet inne i TC (följ skyltning) från kl.07.00 på tävlingsdagen. Du får då ditt lag-kuvert innehållande nummerlappar, Sporident, kartor, tävlingsprogram och övrig information samt eventuellt förbeställda pastabiljetter och t-shirts.
Tävlingscentrum (TC)	Tävlingscentrum är Preserudsvallen 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. Det finns även möjlighet att spola av utrustning efter avslutad tävling (Skymningens Campings).
Vägbeskrivning	När du kommer till Kristinehamn följer du skyltning mot Skärgården följ sedan skyltningen till TC, kanotavlämningsplats 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 (undantaget soloklassen), utan assistenter utmed banan.
Växling	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 2x3 m för utrustning inne i TC. Området är markerat med lagets startnummer. Alla växlingar sker genom separata och markerade in och ut passager till TC och kanotväxling.

Stämpling ska ske separat växlingsfälla i samband med varje växling vid ankomst till TC under portalen och vid växling utmed banan på anvisade platser. Samtliga växlingsplatser är bemannade.

Start och målgång

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 målfälla.

Starttider:

kl. 08.30	Långa bana
kl. 08.30	Solo bana
kl. 12.00	Korta banan
kl. 10.00	Ungdomsbanan

Målet stängs kl. 19.00

Inget lag får ge sig ut på ny sträcka efter 18.00.

Kartor

Kartor lämnas ut i samband med registreringen från kl.07.00. De tävlande får då alla kartor som ingår i respektive bana. (Solo-banan får en av orienteringskartorna utefter banan).

Fot-orientering för långa-, och solobanan sker med karta i skala 1:10 000 och 1:15 000.

Paddling sker med karta i skala 1:50 000

MTB-OL för långa-, och solobanan sker på karta i skala 1:50 000

Solo-banan har även en MTB-OL sträcka på orienteringskarta. Skala 1:15 000.

Moment

Orienteringen för långa-, och solobanan i Kristinehamn Adventure Race är av lätt karaktär med mestadels stigar som vägval med ett par kontroller där vägvalet går genom obanad terräng med tydliga ledstänger att orientera sig efter.

Mountainbike orienteringen sker på större stigar och grusvägar med enkla vägval. Kartställ är inte ett krav även om det rekommenderas.

Paddlingen går i Vänern. Båtrafik förekommer, iaktta därför stor försiktighet. Undvik i möjligaste mån att paddla i farleden. Korsning av farleden ska ske vinkelrätt mot denna. Vid möte gäller högertrafik på sjön. Vid kanotväxlingen ska kanoter placeras på anvisade platser. Även i kanotmomentet ingår orientering av enkel karaktär. Inga lyft förkommer förutom i och upptagning. Kanot/kajak måste tillbaka på samma ställe efter avslutad sträcka.

Traillöpningen går på stig, grusväg och i tuff obanad terräng. Banan är uppmärksammad med röd/vit snitsel.

Tidtagning

Kristinehamn Adventure Race använder det digitala tidtagningssystemet SportIdent. Varje lag kvitterar ut en stämpingspinne som finns i startkuvertet som används istället för nålstämplare och stämpelkort. Samtliga i laget skall besöka kontrollerna vilka tas i nummerordning. Varje kontroll är markerad med en orange/vit orienteringsskärm och kontrollnummer (inom parentes på kartan efter kontrollbeskrivningen). Skulle av någon anledning en kontroll inte fungera, finns möjligheten att stämpla manuellt med traditionell stämpel i rutorna reservrutorna (R1, R2 och R3) på kartorna.

Mer information om tidtagningssystemet SportIdent finns på:

www.sportident.se. Borttappad pinne ersätts 500 kr. Målet stänger kl.19.00.

Vi kommer att utföra ett test med GPS-trackning på solobanan. Vissa startande kommer att förses med utrustning för detta. Instruktion ges i samband med registreringen.

Hyrda kanoter/kajaker

Hyrda kanoter finns vid kanotstarten vid Presteruds Herrgård, 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.

Egen kanot	<p>Det är ok med egen kanot av modell öppen kanadensare och enkelpaddel - Inget annat... I soloklassen gäller kajak. De tävlande ansvarar själva för sina 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.</p> <p>Landstigning vid växling och kontrolltagning får endast ske på anvisade utmärkta platser (vit intersportsnitsel). 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>Vätska finns vid TC, växling Picasso samt växling Björkvallen. Se till att fylla på vattenflaskor och vattenbehållare i god tid innan start. Enklare Café för publik och anhöriga finns inne på TC. För de som förbeställt pasta serveras den inne i TC efter målgång i registreringen. Pastabiljett finns i lagpåsen som fås vid registreringen. I övrigt finns mat och fika att köpa under hela tävlingsdagen i caféet.</p>								
Pasta	<p>För alla som beställt pasta efter målgång kommer den att serveras inne i registreringen. Pastabiljett finns i din lagpåse om du förbeställt.</p>								
Sjukvård och massage	<p>Sjukvårdspersonal kommer att finnas inne i TC under hela tävlingen. Boka massage och/eller tejpnig direkt av Kjell Norin på telefon: 070-534 32 14. Masseur kommer att utföras under hela dagen i kasernen där omklädningsrum och dusch finns.</p>								
Prisutdelning	<p>Prisutdelning kommer att ske inne i TC vid följande tider:</p> <table> <tr> <td>ca kl.12.00</td> <td>Ungdomsbanan</td> </tr> <tr> <td>ca kl.15.00</td> <td>Långa banan</td> </tr> <tr> <td>ca kl.16.00</td> <td>Korta banan</td> </tr> <tr> <td>ca kl.18.00</td> <td>Solobanan</td> </tr> </table> <p>Prisbordet består bl.a. av varupriser från våra sponsorer och samarbetspartners.</p> <p>Segrarna på långa banan vinner startplåter i Femmans Multisportrace som också är SM i Svenska multisportcupen. Segrarna på solobanan vinner startplåter i legendariska Haglöfs Åre Extreme Challenge 2011 (värde 790 kr per st). Segrarna på korta banan vinner fri start i Kristinehamn Adventure Race 2011.</p>	ca kl.12.00	Ungdomsbanan	ca kl.15.00	Långa banan	ca kl.16.00	Korta banan	ca kl.18.00	Solobanan
ca kl.12.00	Ungdomsbanan								
ca kl.15.00	Långa banan								
ca kl.16.00	Korta banan								
ca kl.18.00	Solobanan								
Fest	<p>Vi bjuder in till after-race fest för tävlande och funktionärer på Mastmagasinet kl.20.00 på tävlingsdagen. Under kvällen bjuds det på middag i form av en grillbuffé samt dryck. Självklart blir det massa skön livemusik med PUNK-tema och nattklubb senare på kvällen. Festen kostar 149 kr inkl. grillbuffé och vin/öl eller alkoholfritt alternativ. OBS - Föranmälan obligatorisk senast onsdag 18/8 till info@adventurerace.se. Inte missa...</p>								
Boende	<p>Camping i stuga, tält eller husvagn/husbil finns på TC. Kontakta Skymningens Camping för att boka ditt boende. Boka på www.kfumkristinehamn.se eller www.destinationvarmland.se</p>								
Publik	<p>Café och restauranger finns längs banan, ex Picassouddens Café där en kanotväxling sker. Inne på TC finns enklare café. Det finns även gott om plats för publik utanför avspärningarna runt TC. Programblad med publikkartor kommer att finnas att hämta i sekretariatet inne i TC och i caféet. Skymningens Camping i direkt anslutning till tävlingsområdet har även café, lekplats, minigolfbanor och badplats.</p>								

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 solo-klassen rekommenderas att man medtar paddelflottör och länsump under paddlingen. - För egna kanoter måste 2 vattentäta skott finnas alternativt airbag fram och bak.
Utrustning för laget	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiltelefon (vattenskyddad) - Telefon till tävlingsledare: 070-602 08 19 - Telefon till Sjöräddningen, Kristinehamn: 070-580 81 50 - 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. - Åldersgränsen för tävlande i huvudklasser (långa banan, korta bana och solo) är 16 år, för ungdomsklassen upp till 15 år. - Målsmans godkännande krävs för tävlande under 18 år. - Krav på simkunnighet (min 200m) gäller för långa banan, korta banan och solo. - Betald anmälningsavgift återbetalas ej, anmälan är bindande. - 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 och fram på mountainbike väl synliga på samtliga i laget. Nummerlappar 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. - Förbudet att beträda privat tomtmark (gröna 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. Flaggvakter finns endast vid starten. Tävlingsledningen har rätt att diskvalificera lag som inte följer tävlingens regler.
Hemfärd	Kom ihåg att Adventure Race och speciellt den långa banan är mycket krävande och vi rekommenderar inte att ni själva kör hem efter tävlingen. Bjud med familj och vänner som kör bilen, de kan även fungera som ovärderlig support till dig och ditt lag under tävlingen.

Banbeskrivning / Moment

Korta banan

Start: kl.12.00

Moment: Traillöpning, paddling i kanadensare och mountainbike

Sträckor: (Distanser är uppmätta fågelvägen)

1. Mountainbike-led (snitslad), ca 22,8 km
2. Paddling i kanot, ca 4 km
3. Traillöpning (snitslad), ca 8 km
4. Paddling i kanot, ca 4 km

Sträcka 1: Mountainbike-led A9 skogen, 22,8 km (Ingen karta)

Snitslad mountainbike-bana på omväxlande stig, asfalt och grusväg. Start sker från TC (Tävlingscentrum) genom att hela fältet följer en föråkare/funktionär. Det kommer inte vara tillåtet att köra om föråkaren innan han kliver av banan och ger klartecken.

Sträcka 2: Paddling i kanot Vålösundet, ca 4 km (Karta i skala 1:50 000)

Kort snitslad löpning från TC till kanotstarten vid Presteruds Herrgård. Därefter paddling från TC längs med Vålösundet till landstigningsplats "Picassoudden". Kanoten skall tas iland mellan två punkter på stranden markerade med Intersport-snitsel. Därefter skall kanoten bäras ca: 30 m till uppläggningsplats. Följ funktionärens anvisning för "parkering" av er kanot. Paddlar, flytvästar och ev annan utrustning kan lämnas i kanoten under trail-löpningen. Vid växlingspunkten finns en kontroll som ska stämplas.

Sträcka 3: Traillöpning Picassoudden, ca 8 km (Ingen karta)

Trail-löpning på stigar, grusväg men även bitvis i obanad terräng. Banan är snitslad med röd/vit snitsel. Under löpsträckan finns en blindkontroll markerad med en orienteringsskärm. Denna skall stämplas. Stämpling sker även då man växlar tillbaka till kanot.

Sträcka 4: Paddling i kanot Vålösundet, ca 4 km (Karta i skala 1:50 000)

Paddling tillbaka till TC. Följ funktionärens anvisning för parkering av kanot. Därefter kort snitslad löpning till målet.

Målet stängs kl. 19.00. Ingen tillåts ge sig ut på en ny sträcka efter kl 18.00.

Långa banan

Start: Kl.08.30

Moment: Traillöpning, orientering, paddling i kanadensare och mountainbike

Sträckor: (Distanser är uppmätta fågelvägen)

1. Mountainbike-led (snitslad), ca 22,8 km
2. Paddling i kanot, ca 4 km
3. Traillöpning (snitslad), ca 8 km
4. Paddling i kanot, ca 4 km
5. Orientering, ca 7,4 km
6. Mountainbike orientering, ca 21 km

Sträcka 1: Mountainbike-led A9 skogen, 22,8 km (Ej karta)

Snitslad mountainbike-bana på omväxlande stig, asfalt och grusväg. Start sker från TC (Tävlingscentrum) genom att hela fältet följer en föråkare/funktionär. Det kommer inte vara tillåtet att köra om föråkaren innan han kliver av banan och ger klartecken.

Sträcka 2: Paddling i kanot Vålösundet, ca 4 km (Karta i skala 1:50 000)

Kort snitslad löpning från TC till kanotstarten vid Presteruds Herrgård. Därefter kanot från TC längs med Vålösundet till landstigningsplats "Picassoudden". Kanoten skall tas iland mellan två punkter på stranden markerade med Intersport-snitsel. Därefter skall kanoten bäras ca: 30 m till uppläggningsplats. Följ funktionärens anvisning för

”parkering” av er kanot. Paddlar, flytväster och ev annan utrustning kan lämnas i kanoten under trail-löpningen. Vid växlingspunkten finns en kontroll som ska stämplas.

Sträcka 3: Trail-löpning Picassoudden, ca 8 km (Ej Karta)

Trail-löpning på stigar, grusväg men även bitvis i obanad terräng. Banan är snitslad med röd/vit snitsel. Under loppsträckan finns en blindkontroll markerad med en orienteringsskärm. Denna skall stämplas. Stämpling sker även då man växlar tillbaka till kanot

Sträcka 4. Paddling i kanot Vålösundet, 4 km (Karta i skala 1:50 000)

Paddling tillbaka till TC. Följ funktionärs anvisning för parkering av kanot. Därefter kort snitslad löpning tillbaka TC.

Sträcka 5: Orienterings-löpning A9 skogen, 7,4 km (Karta i skala 1:15 000)

Orientering med utgångspunkt från TC.

Sträcka 6: Mountainbike-orientering A9 skogen, 21 km (Karta Gröna bladet i skala 1:50000)

Mountainbike-orientering mestadels på grusväg men även asfalt och stigar förekommer.

Målet stängs kl. 19.00. Ingen tillåts ge sig ut på en ny sträcka efter kl 18.00.

Ungdom

Start: Kl.10.00

Sträckor: (Distanser är uppmätt fågelvägen)

1. Mountainbike-led (snitslad), ca 10 km
2. Orienteringslöpning, ca 3,5 km

Sträcka 1: Mountainbike-led A9 skogen 10 km (Ej karta)

Snitslad mountainbike bana på omväxlande stig, asfalt och grusväg. Start sker från TC (Tävlingscentrum) genom att hela fältet följer en föråkare/funktionär. Det kommer inte vara tillåtet att köra om föråkaren innan han kliver av banan och ger klartecken.

Åter vid TC skall växlingskontroll stämplas.

Sträcka 2: Orientering A9 skogen, 3,5 km (Karta i skala 1:10:000)

Lätt orienteringslöpning

Solo

Start: Kl.08.30

Moment: Traillöpning, orientering, paddling i kajak och mountainbike

Sträckor: (Tider beräknade för snabbaste laget, distanser är uppmätt fågelvägen)

1. Mountainbike (snitslad), 22,8 km
2. Paddling i kajak, ca 4 km
3. Traillöpning (snitslad), ca 8 km
4. Paddling i kajak med landstigning (islandhopping) och ö-löpning, ca 120 min
5. Mountainbike orientering, (21 km)
6. Orientering, (7,3 km)
7. Mountainbike orientering, (8,9 km)
8. Orientering, (ca 7,4 km)

Sträcka 1: Mountainbike-led A9 skogen, 22,8 km (Ej karta)

Snitslad mountainbike bana på omväxlande stig, asfalt och grusväg. Start sker från TC (Tävlingscentrum) genom att hela fältet följer en föråkare/funktionär. Det kommer inte vara tillåtet att köra om föråkaren innan han kliver av banan och ger klartecken.

Sträcka 2: Paddling i kajak Vålösundet, 4 km (Karta i skala 1:50 000)

Kort snitslad löpning från TC till kajakstarten vid Presteruds Herrgård. Därefter kajak från TC längs med Vålösundet till landstigningsplats "Picassoudden". Kajaken skall tas iland mellan två punkter på stranden markerade med Intersport-snitsel. Därefter skall kajaken bäras ca: 30 m till uppläggningsplats. Följ funktionärens anvisning för "parkering" av din kajak. Paddlar, flytvästar och ev annan utrustning kan lämnas i kajaken under trail-löpningen. Vid växlingspunkten finns en kontroll som ska stämplas.

Sträcka 3: Trail-löpning Picassoudden, ca 8 km (Ej karta)

Trail-löpning på stigar, grusväg men även bitvis i obanad terräng. Banan är snitslad med röd/vit snitsel. Under löpsträckan finns en blindkontroll markerad med en orienteringsskärm. Denna skall stämplas. Stämpling sker även då man växlar tillbaka till kajak.

Sträcka 4: Paddling i kajak med landstigning och ö-löpning (Karta i skala 1:50 000)

Kajak-orientering från landstigningsplats "Picassoudden" och ut på Vänern. Ligger vinden på kan lite högre vågor förekomma. Vi rekommenderar att de tävlande medtar paddelflottör och länsump för att kunna hantera en ev. kapsejsning. Mobiltelefon i vattentät fodral är obligatorisk. Sjöräddningen finns på plats och patrullerar kajaksträckan.

Vid ett tillfälle under kajak-orientering kommer kajaken att tas iland och en kontroll nås via löpning på totalt 3-4 km. För detta moment används samma karta som för paddlingen. Landstigningen ska ske vid den brygga vid vilken växlingskontrollen sitter. Följ funktionärens anvisning för "parkering" av kajaken vid landstigningsplatsen. Kajak-orienteringen avslutas vid Presteruds Herrgård vid TC. Följ återigen funktionärens anvisning för parkering av kajaken. Kort snitslad löpning till växlingsfällan vid TC.

Sträcka 5: Mountainbike orientering A9 skogen, 21 km (Karta i skala 1:50 000)

Mountainbike orientering på mestadels på grusväg. Mountainbike-orienteringen avslutas vid växlingsplats Björkvallen där byte till OL-löpning sker. Här parkerar man sin mountainbike i en fälla och får en orienteringskarta av funktionär på plats. All utrustning för orienteringslöpningen måste transporteras av lagen själva.

Sträcka 6: Orientering Björkvallen, 7,3 km (Karta i skala 1:15 000)

Orienteringslöpning som avslutas vid mountainbike-fällan.

Sträcka 7: Mountainbike-orientering A9 skogen, 8,9 km (Karta i skala 1:50 000)

Mer teknisk mountainbike orientering på OL-karta med mer stigar för de tävlande tillbaka till TC.

Sträcka 8: Orientering A9 skogen, 7,4 km

Avslutande orientering med start och mål vid TC.

Målet stängs kl. 19.00. Ingen tillåts ge sig ut på en ny sträcka efter kl 18.00.

Kontaktuppgifter

Tävlingsledare
Mathias Mellgren
Telefon: 070-602 08 19
E-post: mathias@adventurerace.se

Ekonomiansvarig
Morgan Mellgren
Telefon: 070-541 06 31
E-post: morgan@mellgren.se

Banläggare
Jörgen Johansson
Telefon: 070-627 07 03
E-post: 1133johansson@telia.com

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