



## Tävlings-PM / Allt du behöver veta inför Kristinehamn Adventure Race 2011

*Välkomna!*

Kristinehamn Multisport hälsar alla tävlande varmt välkomna till den 8: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](http://www.adventurerace.se). För tävlingsklassen och Svenska Multisportcupen finns separata regler på hemsidan.

Vi ses lördagen den 17 september!

/Tävlingsledningen

### Banbeskrivning

#### Tävlingsklass

**Sträcka 1. Orientering** - 5,4 km herr och mix, 4,8 km dam  
Orientering med start i TC och ut på A9's övningsområde.

#### **Sträcka 2. Paddling** - 3,4 km

Växling i TC och en kort löpning ner till kanotstarten vid Skymningens badplats.  
Paddling ut på Vätern.

#### **Sträcka 3. Orientering** - herr 7,4 km, mix 6,4 km, dam 4,8 km

Växling utmed banan vid växlingsplats Picassoudden och orientering i omgivningen.

#### **Sträcka 4. Paddling** - herr 9,6 km, mix 8,6 km dam 6,6 km

Växling utmed banan tillbaka till paddling vid växlingsplats Picassoudden och ut på Vätern. Efter denna sträcka kommer du tillbaka till kanotstarten vid Skymningens badplats där du växlar till löpning och springer tillbaka upp till TC för växling till sista sträckan.

#### **Sträcka 5. Mountainbikecykling**- ca 1h, 20min. Ca 20-40 km

Följ skyltar och orange enduropil. **OBS herr och mix 3 blindkontroller och dam 2 blindkontroller ska tas!** Avslutande mountainbikesträcka på stigar och vägar ute på A9's övningsområde.

#### Prova på-klass (motion)

Sträcka 1. Traillöpning - ca 6 km

Följ röd/vit snitsel. **OBS 1 blindkontroll ska tas!**

Sträcka 2. Paddling - ca 30 min

Sträcka 3. Mountainbikecykling - ca 30 min.

Följ skyltar och orange enduropil. **OBS 1 blindkontroll ska tas!**

Klasser: Alla tävlar i samma klass

### Registrering

Registrering sker från kl.09.00 för tävlingsklassen/Svenska cupen och kl.12.00 för Prova-på/motions klassen i sekretariatet inne i TC (följ skyltning). Du får då

ditt lag-kuvert innehållande nummerlappar, SporIdent, kartor, tävlingsprogram och övrig information.

<b>Tävlingsgenomgång</b>	Sker 30 minuter innan start kl.10.30 för tävlingsklassen/Svenska Cupen och kl.13.30 för Prova-på/Motionsklassen.	
<b>Program och starttider</b>	09.00	Registrering tävlingsklassen/Svenska Cupen
	10.30	Tävlingsgenomgång tävlingsklassen/Svenska cupen
	11.00	Start tävlingsklassen/Svenska cupen
	12.00	Registrering Prova-på/motionsklassen
	13.30	Tävlingsgenomgång Prova-på/motionsklassen
	14.00	Start Prova-på/motionsklassen
	17.00	Målet stänger
	16.00	Prisutdelning i TC
<b>Tävlingscentrum (TC)</b>	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. Det finns även möjlighet att spola av utrustning efter avslutad tävling. Dryck i form av vatten finns inne i TC för påfyllning av vattenflaskor/vätskesystem.	
<b>Vägbeskrivning</b>	När du kommer till Kristinehamn följer du skyltning mot Skärgården följ sedan skyltningen till TC, kanotavlämningsplats och parkering.	
<b>Dusch och omklädningsrum</b>	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.	
<b>Assistans</b>	Varje lag består av 2 personer, utan assistenter utmed banan.	
<b>Växling</b>	<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. Området är markerat med lagets startnummer. Alla växlingar sker genom separata och markerade in och ut passager till TC och kanotväxling.</p> <p><b><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></b></p>	
<b>Start och målgång</b>	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.17.00 måste alla tävlande ute på banan bege sig mot TC. Inga stämplingar är längre möjliga.	
<b>Kartor</b>	Kartor lämnas ut i samband med registreringen	
<b>Moment</b>	<p>Orienteringen 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.</p> <p>Mountainbike orienteringen sker på stigar och grusvägar. Följ markeringar (orange enduro-pil) och snitsel.</p> <p>Paddlingen går i Vänern. Båttrafik 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.</p>	

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

<b>Tidtagning</b>	Kristinehamn Adventure Race använder det digitala tidtagningssystemet SportIdent. Varje lag kvitterar ut en stämplingspinne som finns i startkuvertet som används istället för nålstämplor och stämpelkort. Samtliga i laget skall besöka kontrollerna vilka tas i nummerordning. Varje kontroll är markerad med en orange/vit orienteringsskärm och kontrollnummer (inom parantes 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: <a href="http://www.sportident.se">www.sportident.se</a> . Borttappad pinne ersätts 500 kr.
<b>Hyrda kanoter/kajaker</b>	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.
<b>Egen kanot</b>	Det är ok med egen kanot av modell öppen kanadensare och enkelpaddel - Inget annat... 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. OBS! Kajak endast tillåtet i tävlingsklassen/Svenska Multisportcupen.  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.
<b>Vätska och mat</b>	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.
<b>Pasta</b>	För alla som beställt pasta efter målgång kommer den att serveras vid registreringen efter målgång
<b>Sjukvård och massage</b>	Sjukvårdspersonal kommer att finnas inne i TC under hela tävlingen.
<b>Prisutdelning</b>	Prisutdelning kommer att ske inne i TC kl.16.00  Prisbordet består bl.a. av varupriser från våra sponsorer och samarbetspartners.
<b>Boende</b>	<u>Genom samarbete med Värmlans Campanläggning erbjuder vi prisvärt boende i samband med tävlingen. 150 kr/natt via <a href="http://www.varmlandscamp.se">www.varmlandscamp.se</a>.</u>
<b>Publik</b>	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. I anslutning till tävlingsområdet har även café, lekplats, minigolfbanor och badplats.
<b>Resultat</b>	Resultatlista anslås i TC på tävlingens anslagstavla samt publiceras på tävlingens hemsida <a href="http://www.adventureace.se">www.adventureace.se</a> . Sträcktider, bilder och tävlingsreferat kommer också att läggas upp.
<b>Personlig utrustning</b>	- 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.

#### Utrustning för laget

- Mobiltelefon (vattenskyddad)  
- Telefonnr till tävlingsledare: 070-602 08 19  
- Kompass

#### Allmänt

- Alla tävlande är olycksfallsförsäkrade genom Folksam (K96). För aktuella villkor kontakta Folksam, [www.folksam.se](http://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)  
- 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, 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.  
- Förbjudet 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 alternativt ge tidstillägg.

#### Kontaktuppgifter

Tävlingsledare  
Mathias Mellgren  
Telefon: 070-602 08 19  
E-post: [mathias@adventurerace.se](mailto:mathias@adventurerace.se)

Ekonomiansvarig  
Morgan Mellgren  
Telefon: 070-541 06 31  
E-post: [morgan@mellgren.se](mailto:morgan@mellgren.se)

Banläggare  
Jörgen Johansson  
Telefon: 070-627 07 03  
E-post: [1133johansson@telia.com](mailto:1133johansson@telia.com)

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