



Tävlings-PM Deltävling 6 Svenska Multisportcupen - 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. Lycka till!

Tävlingsinformation

Tävlingsklass (Svenska Multisportcupen)

Du genomför tävlingens alla moment tillsammans med en lagkamrat. Ni följs åt längs banan och går i mål samtidigt. Tiden räknas efter sista deltagaren över mållinjen. Support är tillåtet endast vid växlingarna, inom avgränsat område. Tävlingsområdet för årets upplaga är A9 regementsområde i Kristinehamns skärgård där tävlingscentrum (TC), parkering, omklädningsrum och pastabuffé finns. Följ skyltning mot Picassostatyn/Skärgården när du kommer till Kristinehamn.

Tider:

09.00	Registrering och kartutlämning
10.30	Tävlingsgenomgång i TC
11.00	Start för alla klasser i cupen
17.00	Målet stänger
16.00	Prisutdelning i TC

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 Vänern.

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 Vänern. 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.

Klasser: Dam, herr och mixklass (olika banlängder)

Lag: 2 personer/lag

Segrartid: ca 4 h, maxtid 6 h

Multisport

Multisport är en omväxlande och spännande uthållighetsidrott bestående av mountainbike, paddling, löpning och orientering i naturliga miljöer. Sporten bygger på samarbete såväl som teamkänsla, och tävlingsformen bjuder garanterat på både fysisk utmaning och naturupplevelser.

Ständigt attraheras allt fler till denna starkt växande idrott och många har under de senaste åren hittat den varierande och upplevelsebaserade träningsformen samt även fått uppleva den sammanhållning och goda stämning som finns bland deltagarna i Svenska Multisportcupen.

Svenska Multisportcupen

Svenska Multisportcupens syfte är att fortsätta främja multisportens tillväxt och utveckling genom att skapa en nationell arena för sporten som tilltalar samtliga, från nybörjaren till eliten. Cupen ska erbjuda nybörjaren en enkel, rolig och spännande introduktion till sporten samtidigt som eliten skall erbjudas utmanande banor.

Deltävlingarna ska också fungera som en mötesplats för människor med intresse för multisport och en plats dit man gärna återkommer även för det sociala umgänget.

Cupen 2011

Svenska Multisportcupen 2011 består av sju deltävlingar där resultaten från **fem** deltävlingar räknas samman till en slutlig totalpoäng. Cupens deltävlingar är fristående med olika arrangörer, gemensamt är dock att tävlingarna står för en garanterat hög kvalitetsnivå.

I Svenska Multisportcupen tävlar man i tvåmannalag, i klasserna mix, dam, herr. Deltävlingarna består av banor, med en beräknad segrartid på 4 timmar.

Resultat och priser

För att erhålla en placering i cupens slutgiltiga sammanställning så krävs poäng från minst tre deltävlingar. Prispengar utdelas till de tre främsta lagen.

Fördelning av prispengar, Svenska Multisportcupen 2011

Placering	Herrklassen	Mixklassen	Damklassen
1	10000	9000	8000
2	4000	3000	2000
3	1000	1000	1000

Regler Svenska Multisportcupen

Allmänna bestämmelser

- Deltävlingarna i Svenska Cupen i Multisport består av en bana med en beräknad vinnartid på 4 timmar.
I cupen finns det tre klasser: Herr, Dam och Mix (minst en dam i laget - två damer är okej). Målsättningen är att vinnartiden skall vara densamma i herr-, dam- och mixklassen.
- Gällande trafikregler, lagar och allemansrätten skall följas.
- Varje enskild tävlingsarrangör kan göra tillägg till detta reglemente. Vid tillägg är det arrangörens skyldighet att i samband med tävlingsinformationen tydligt informera deltagarna om de tillägg som gjorts.

Deltagande

- I svenska cupen tävlas det i tvåmannalag, varje lag får (totalt för hela cupen) utnyttja fyra personer inom ett lag. Det är viktigt att man anmäler lag med exakt samma namn till de olika deltävlingarna.
 - Förklaring: *Varje deltagare får vara med i flera lag. Poäng ges till alla lag i mål. Vi antar att laget "Löparna" anmäler deltagarna Adam, Bertil, Ceasar och David. Dessa bestämmer sedan att de vill tävla alla fyra på första tävlingen. Adam och Bertil anmäler lag Löparna 1 och Ceasar och David anmäler Löparna 2. Löparna 1 vinner tävlingen och Löparna 2 kommer 2:a. Nästa tävling känner sig Adam i mindre form och därför anmäler man Bertil och Ceasar till Löparna 1 och Adam och David till Löparna 2. De båda lagen kommer nu att ta poäng till de respektive namn de har anmält sig i.*

- Konkret innebär detta att om man är 4 löpare som vill delta i alla tävlingar så får man "toppa" det lag som dittills har flest poäng i cupen (om man vill vara taktisk), och anmäla de 2, som man för tillfället tror är bäst, till det laget.
- Varje klass kommer ha en egen cupsammanställning.
 - Lag som deltar i minst tre deltävlingar räknas automatiskt in i den slutgiltiga cupsammanställningen.
 - Poäng från fem av sju deltävlingar får räknas i sammanställningen och totalsegrare är den med flest poäng totalt.
- För att delta i cupens deltävlingar måste deltagarna uppfylla ålderskravet 16 år, för samtliga tävlingar gäller dock att icke myndig deltagare måste ha målsmans underskrift.
 - I vissa deltävlingar kan en särskild ungdomsklass förekomma, se då separata regler på arrangörens hemsida.
- Ingen återbetalning av anmälningsavgiften sker.
 - Vi rekommenderar er som tävlar att ni tecknar Folksams försäkring Startklar. Den täcker sjukdom vid motionstävlingar i Sverige och mot uppvisat läkarintyg får ni då hela startavgiften tillbaka. Läs mer om Startklar på Folksams hemsida, www.folksam.se.
- Laget bör inte skiljas åt under tävlingen, lagmedlemmarna bör alltid vara inom synhåll från varandra.
- Av säkerhetsskäl får ingen deltagare ensam fortsätta utom tävlan.
- Lag som beslutar sig för att bryta skall snarast kontakta arrangören.

Klädsel

- Deltagare får använda valfri klädsel där annat ej anges av den obligatoriska utrustningen
 - På MTB-sträckor skall samtliga deltagare bära cykelhjälm
 - På paddelsträckor är flytväst samt visselpipa obligatoriskt.
- Nummervästen skall alltid bäras över klädsel och flytväst. Ryggsäck får bäras utanpå nummerväst.

Tidtagning och placering

- Tidtagning sker med elektroniskt tidtagningssystemen. Varje deltagande lag får en tidtagningsenhet (löparbricka), för vilken laget bär strikt ansvar. **Förlust av enheten medför diskvalifikation eller omstart, samt att laget är ersättningsskyldiga för enheten.**
- Tid räknas på den lagmedlem som stämplar. Placeringen avgörs av den siste lagmedlemmen i mål alt sista tagna kontrollen inom 6h.
- De 40 först placerade lagen i varje deltävling erhåller cup-poäng enligt följande fallande skala:
 - 1:a plats ger 100 cup-poäng
 - 2:a plats ger 90 cup-poäng
 - 3:e plats ger 80 cup-poäng
 - 4:e plats ger 70 cup-poäng
 - 5:e plats ger 65 cup-poäng
 - 6:e plats ger 60 cup-poäng
 - 7:e plats ger 55 cup-poäng
 - 8:e plats ger 50 cup-poäng
 - 9:e plats ger 45 cup-poäng
 - 10:e plats ger 40 cup-poäng
 - 11:e plats ger 38 cup-poäng
 - 12:e plats ger 36 cup-poäng
 - 13:e plats ger 34 cup-poäng
 - 14:e plats ger 32 cup-poäng
 - 15:e plats ger 30 cup-poäng
 - 16:e plats ger 28 cup-poäng
 - 17:e plats ger 26 cup-poäng
 - 18:e plats ger 24 cup-poäng
 - 19:e plats ger 22 cup-poäng
 - 20:e plats ger 21 cup-poäng
 - 21:e plats ger 20 cup-poäng

- 22:e plats ger 19 cup-poäng
 - 23:e plats ger 18 cup-poäng
 - 24:e plats ger 17 cup-poäng
 - 25:e plats ger 16 cup-poäng
 - 26:e plats ger 15 cup-poäng
 - 27:e plats ger 14 cup-poäng
 - 28:e plats ger 13 cup-poäng
 - 29:e plats ger 12 cup-poäng
 - 30:e plats ger 11 cup-poäng
 - 31:e plats ger 10 cup-poäng
 - 32:e plats ger 9 cup-poäng
 - 33:e plats ger 8 cup-poäng
 - 34:e plats ger 7 cup-poäng
 - 35:e plats ger 6 cup-poäng
 - 36:e plats ger 5 cup-poäng
 - 37:e plats ger 4 cup-poäng
 - 38:e plats ger 3 cup-poäng
 - 39:e plats ger 2 cup-poäng
 - 40:e plats ger 1 cup-poäng
- Placering i Svenska cupen avgörs av den totala summan cup-poäng för respektive lag.
 - Vid samma totala poängställning avgörs placeringen av flest antal 1:a platser, sedan 2:a platser, 3:e platser osv, (bland lagens fem bästa resultat). I sista hand avgör inbördes möte i den faktiskt sista deltävlingen, näst sista, osv.

Tävlingsbana

- Många tävlingar går på icke avlysta områden. Privat tomtmark eller förbjudet område (område streckat på kartan) får inte bästa beträdas.
- Tävlingsbanan består av flera olika etapper, varje arrangör är fri att välja vilka moment som ingår. Nedan listas några typiska "multisport"-moment
 - Mountainbike (MTB) - snitslad sträckning
 - Löpning - snitslad sträckning och/eller orientering
 - Paddling - kanadensare eller kajak - snitslad sträckning och/eller orientering
- Varje deltävling har ett tävlingscentrum (TC) där växling, start och målgång sker. Växlingar kan även ske på annan plats.
- Om du råkar ut för olycka eller bryter tävlingen meddela tävlingsledaren på telefon 070-602 08 19. Vid akut olycka meddela 112.

Kontrolltagning

- Vid orienteringssträckning skall kontrollerna tas i den ordning som anges på kartan
- Vid kontrolltagning ska båda lagets medlemmar passera **max 5meter från kontrollen** (stämplingsenheten) **vid det exakta stämplingstillfället**, om inget annat anges av arrangören.
- Kontrollerna består av orienteringsskärmar samt enhet för elektronisk tidtagning. Alla kontroller är också försedda med stiftklämma och ett kontrollnummer.
- Vid stämpling ska laget försäkra sig om att stämplingsenheten ger ifrån sig ett pip eller blinkar till, som bevis för korrekt genomförd stämpling. Om laget inte får någon sådan respons från stämplingsenheten, är det lagets eget ansvar att stämpla i kartan med kontrollens stiftklämma.
- Icke korrekt genomförd stämpling medför diskvalifikation.
- Vid snitslad sträckning får inte snitslingen lämnas.

Utrustning

- Obligatorisk utrustning skall tas med från start till mål. Obligatorisk utrustning kan skifta från deltävling till deltävling.
 - Första förband, ett per person. Minsta tillåtna första förband är Apotekets "Lilla blodstoppare".
 - Nummerväst

- Cykelhjälm på cykelsträckor
- Flytväst samt visselpipa på kanotsträckor.
- Utrustning/materiel som tas med ut på banan skall tas med tillbaka. Det är förbjudet att lämna efter sig utrusning, skräp eller dylikt.
- Vid användning av cykel skall en trafiksäker cykel samt cykelhjälm användas (enligt Cykelförbundets regler - www.scf.se). Det är ej tillåtet att byta cykel under tävlingens gång. Undantaget är vid ett totalhaveri av cykeln men då endast efter godkännande från tävlingsledningen.
 - Cyklar som används på alla former av cykel-sträckor skall framföras av mänsklig kraft.
 - Metallskruv eller - spik får ej användas i cykelns däck.
 - Dubb är tillåtet endast vid tävlingar på snö och is. Längden får ej överstiga 5 mm.
- Paddelsträckor
 - Fritt att välja mellan antingen kanadensare eller kanadensare och kajak.
 - För kanadensare gäller kanotmaratonregler för C-2 turist, med undantag för minimivikten; (<http://www.kanot.com/files/{150BF861-7A1C-418E-8691-4726DC92025D}.pdf>). Enkelbladiga paddlar skall då användas.
 - För kajak gäller kanotförbundets regler för K1 öppen klass, med undantag för minimivikten samt att däckets inte får vara högre än sittbrunnssargens framkant; (<http://www.kanot.com/files/{150BF861-7A1C-418E-8691-4726DC92025D}.pdf>). Kajaker för två personer är inte tillåtet.

Supportassistans

- Är tillåtet endast inne i TC,

Bestraffning vid regelbrott

- Tävlingsledningen för respektive deltävling har rätt att diskvalificera lag som brutit mot ovanstående regler.
- Vid regelbrott utdöms tidstillägg på 10 min
- Vid regelbrott har även tävlingsledningen rätt att utdöma tidstillägg i efterhand.
- Varje part i en regeldispyt kan överklaga tävlingsledningens beslut till kommittén för Cupen.
 - Vid överklagan skall en utförlig beskrivning av händelsen/dispyten skickas in via e-post till cupen (info@multisportcupen.se) senast 7 dagar efter tävling. Bifoga eventuella bevis/vittnen
 - Kommittén för Cupen har en behandlingstid på max fyra veckor innan beslut kan väntas. Alla berörde parter meddelas beslutet inom fyra veckor från överklagans ankomst.

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!!!