



PM Åmål Multisport KM 2016

Tävlingscentrum

Någonstans inom kommungränsen

Samling

Kl: 10:00, (var kommer ni att få reda på senare)

Parkering

Parkering finns i anslutning till TC. Parkera på anvisad plats.

Kajaker

Lämna kajaker, flytvästar och paddel innan 10:00 på anvisad plats.

Registrering

Registrering och utdelning av tävlingsmateriel ordnas innan start

I och med anmälan/start i KM har man gått med på friskrivning för tävlingsledningen och att allt tävlande sker på egen risk.

Regler

Där inte annat anges gäller reglerna enligt www.laget.se/amalmultisport. Vi vill dock tydliggöra följande:

- Kontrollerna måste tas i rätt ordning, d.v.s. nummerordning (gäller ej Rogain)
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter eller beträda förbjuden mark (område streckat på kartan).
- Allmänna trafikregler ska följas.
- Det kan vara vandrare ute på stigarna - visa hänsyn!
- Och trafik i stan!!

Obligatorisk utrustning

Obligatorisk utrustning ska medföras från start till mål där inte annat anges nedan:

- Första förband – alla sträckor
- Cykelhjälm – Vid användandet av MTB
- Flytväst och visselpipa – Vid paddling

Utrustningen kommer ev. att kontrolleras under tävlingen. Stoptid på 10 min per saknad utrustningsdetalj tas ut direkt vid kontrollen.

Stämpling

SI enheter, kommer att visa hur dessa funkar innan start

Rogain: ca. 2 tim

Innebär att man får ta kontrollerna i valfri ordning och valfritt sätt. Det kommer att finns några Checkpoints.

Vad detta innebär kommer jag att förklara närmare i PM:et och på tävlingsdagen.

Om MTB används skall hjälm på och ifall kajak används gäller flytväst och visselpipa.

Ingen följbåt finns tillgänglig vilket medför att man hjälper varandra om situationen kräver, d.v.s någon behöver hjälp. Detta gäller i alla moment på tävlingen.



Ansvar och försäkring

Man tävlar på egen risk och ansvarar själva för att ha ett fullgott försäkringskydd.

Vid olycka

Vid olycka med personskada är lagen skyldiga att bistå varandra tills hjälp anländer. Lämna aldrig

Någon skadad ensam. Bistå den eller de som drabbats enligt följande ordning;

1. Undsätt skadad,
2. Om funktionärer inte finns tillgängliga, larma 112.

Dusch och omklädning

Dusch, toaletter och omklädningsmöjligheter finns i viss mån i anslutning till TC.

Bad finns vid TC.

Prisutdelning

Prisutdelning kommer att ske efter målgång.

Startavgift

För betalande medlemmar i Åmål Multisport är det ingen startavgift. För övriga är det en startavgift, tillika

Medlemsavgift, på 100:-.

Avslutning i Åmål

Tävlingen avslutas med en träff om intresse finns och vi bestämmer på tävlingsdagen var vi träffas.

Förhoppningen är att så många som möjligt kan närvara och dela med sig av sina erfarenheter av årets tävling och dessutom ha en trevlig stund tillsammans.