



PM Åmål Multisport KM 2016-09-10

Tävlingscentrum

Bjäkebol 1212, vid Patrik Storms stuga

Samling

Kl: 10:00

Parkering

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

Kajaker

Lämna egen kajak, flytväst och paddel innan 10:00 vid bryggan.

Jag har lånat 4 st kajaker som finns för den som vill låna.

MTB

Det finns några kartställ att låna som man sätter på styret för MTB-kartan.

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 tas i valfri ordning och hur många man hinner med.
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter (grönt på kartan) 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 – 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



TÄVLING Rogain: 2 tim

Innebär att man får ta kontrollerna i valfri ordning, antal och valfritt sätt inom 2 tim. Anländer man efter 2 tim får man poängavdrag från poängskörden man fått ihop.

Det kommer att finnas en Checkpoint. Vid denna checkpoint ställer man cykeln och får en orienteringskarta. Man tar valfritt antal kontroller och återgår därefter till cykeln.

Under paddlingen kommer det att finnas ö-orienteringskontroller.

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

Visselpipa är bra att ha med men ej nödvändigt.

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.

En lista med alla kontroller bifogas där man ser poängen för dem tillsammans med kartorna.

Så det gäller att planera och utnyttja tiden till fullo.

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.

Omklädning och bad

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.