



## PM Åmål Multisport KM 2019-09-21

### Tävlingscentrum

Åmål B-hamnen

### Start

Kl 10.30, utdelning av kartor ca: 10:15

### Parkering

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

### Kajaker

För de som vill paddla lämnas kajakerna på gräsytan vid målet (anvisad plats)

### MTB

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

### Registrering

**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/](http://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 röd-streckat på kartan).
- E45 får bara passeras på broarna eller tunnlarna.
- 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 utom paddling
- Cykelhjälm – Vid användandet av MTB
- Flytväst / Våtdräkt – Vid paddling eller om man väljer att simma.

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

### TÄVLING Rogain: 2,5 tim

Innebär att man får ta kontrollerna i valfri ordning, antal och valfritt sätt inom 2,5 tim. Anländer man efter 2,5 tim får man poängavdrag från poängskörden man fått ihop. 5 poäng för varje påbörjad minut. Anländer man tidigare får man 2 poäng / min tillägg (max 20 min = 40 poäng).

Om/när MTB används skall hjälm på och ifall kajak används gäller flytväst/våtdräkt samt vid simning.

Visselpipa är bra att ha med men ej nödvändigt.

Ingen följevåg 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**

Omklädningsmöjligheter finns ev. i anslutning till TC. Bad finns.

## **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:-. Efteråt kommer det att bjudas på sedvanlig ärtsoppa med knäckebröd.