



PM KM i Multisport 2015-09-19

Tävlingscentrum (TC)

Tävlingscentrum (TC) är förlagt till badplatsen vid Sjönsjö. Skyltning i form av skärmar från Tveta kyrka.

Parkering

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

Logistik

Lämna kajaker, flytvästar och paddel vid TC innan kl 10:00. Vakt kommer att finnas under hela loppet vid TC och vid växlingsplats för OL och MTB-O.

OBS! Skyltad cykling från TC till växlingsplats för OL och MTB-O momenten är ca 3 km. Växlingsplats hos Michaelas föräldrar på Timmermyren.

Möjligt att lämna skor och annan utrustning på Timmermyren innan start.

Namnad påse med utrustning kan lämnas till tävlingsledningen för transport till växlingsplatsen.

Samling / Registrering

- Lördag 19/9 från 10.00 – 10:15 vid TC och utlämnande av **Startkuvert inkl kartor.**

Varje kuvert innehåller:

- 1 st MTB nummerlapp och stripes.
- Kartor för samtliga etapper

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

Informationsmöte

En kort obligatorisk information hålls 15 minuter före start.

Starttider

Starttiden är 11.00



Banbeskrivning

(Angivna tider är ungefärliga för täten). Sträcktiderna är uppmätta fågelvägen.

Banan

Etapp	Moment	Distans
1	paddling	1,5km
2	cykling	3km
3	orientering (OL)	5km
4	MTB-O	13km
5	äventyrsmoment	Din inverkan

Målområdet är öppet tills alla gått i mål.

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.**
- 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!
- Vissa sträckningar går på trafikerad väg. Var uppmärksam på detta!
- De tävlande skall alltid värna om miljön och naturen. Skräp får inte slängas utmed banan utan ska medföras till TC. Stoppid på 10 min vid överträdelse.

Obligatorisk utrustning

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

- Första förband (1/pers).
- Nummerlapp (ska bäras väl synlig).
- Cykelhjälm under cykeletapper.
- Flytväst under paddlingen

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

Rekommenderad utrustning

- Mobiltelefon med telefonnummer till tävlingsledningen (förpackad vattentätt)
- Ryggsäck med vätskesystem eller vätskebalte och flaska på cykeln
- Energi på de längre sträckorna och i växlingen
- Cykelpump, extra slang, däckavtagare och kedjebrytare till cykelsträckorna
- Kompass
- Kartställ till cykelsträckorna

Stämpling / Tidtagning

Sportident. Pinnar finns att låna vid TC



Växling

Växling mellan paddling och cykling sker vid TC. Växling mellan cykel till OL och OL till MTB-O sker på Timmermyren. Cykelsträckan mellan TC och växlingsområdet på Timmermyren är skyltad, ca 3km. Vid växlingsområdet råder cykelförbud, inom avspärningen måste cyklar ledas.

Utrustning så som löparskor mm, får lämnas på Timmermyren innan start.

Cykel

Cykelhjälm är obligatorisk. Cykeln får endast lämnas för stämpling.

Paddling

Flytväst är obligatorisk under paddlingen.

För kanadensare är endast enkelbladspaddlar tillåtna.

Ingen följejått finns tillgänglig vilket medför att man hjälper varandra om situationen kräver, d.v.s någon behöver hjälp. Respektera detta.

Support/assistans

Support är inte tillåtet under tävlingen. Ute på banan får endast tävlande hjälpa varandra.

Däremot är det välkommet för nära och kära att "hälsa på" vid TC och växlingsområdet.

Energi

Vid växlingen mellan OL och MTB-O finns tillgång till vatten för påfyllning.

Efter målgång serveras en måltid.

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. Ring Tävlingsledningen, Nr: 070-5678460 alt 076-7631020
3. Om funktionärer inte finns tillgängliga, larma 112.

Dusch / Omklädning / Toaletter

Badmöjlighet och toaletter finns i anslutning till TC.

Prisutdelning

Prisutdelning kommer att ske efter målgång.

Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Åmål Multisport. Senaste nytt och mer information presenteras på tävlings sajten:

www.laget.se/amalmultisport

Kontaktuppgifter, tävlingsledningen och alltiallo:

- Michaela Källstrand 070-5678460

- Mattias Holmström 076-7631020