

Information till alla tävlande

Tidsschema

	Herr/Dam/Mix/ Solo	Prova-på / Ungdom
Registrering	08:00-09:00	09:00-10:00
Direktanmälan på plats	08:00-09:00	09:00-10:00
Tävlingsgenomgång på TC	09:30	10:30
Start	10:00	11:00
Maxtid (poängavdrag vid senare målgång)	14:00 (4 h)	13:00 (2 h)
Diskvalifikation vid målgång senare än	14:10	13:10

VÄGBESKRIVNING och PARKERING

Finns beskrivet i slutet av detta PM tillsammans med kartor.

REGISTRERING MULTISPORTKLASSER

Registrering sker på tävlingscentrum (TC) på tävlingsdagens morgon.

Huvudklasserna mellan 08-09.

Ungdom och Prova-på mellan 09-10.

Vid registreringen får ni ert startkuvert med nummerlappar, säkerhetsnålar och SportIdent-pinnen.

Alla tävlande skall innan start skriva på ett papper där ni intygar att ni tävlar på egen risk, samt att ni accepterar våra regler mot doping. Fyll gärna i det i förväg så går registreringen fortare. Kan laddas ner här:

www.goteborgmultisportrace.se/pdf/2015/egetansvar.pdf. Tävlande under 18 år måste ha målsmans signatur.

Obligatorisk GENOMGÅNG

Detta PM fungerar som huvudsaklig informationskälla. Utöver detta kommer vi hålla en kort genomgång vid målportalen på TC kl. 09:30 för huvudklasserna, samt 10:30 för ungdom- och prova-på-banan.

Då får ni sista-minuten-information och har chans att ställa frågor. Observera att vi då inte går igenom hela PM, det måste ni läsa igenom innan.

För att undvika missförstånd under tävlingen är det obligatorisk närvaro för alla tävlande på detta möte.

TÄVLINGSIDÈ och TAKTIK

Tävlingen är en rogaining, också kallat kontrollplock. Det betyder att man tar så många kontroller man hinner under den fastställda tävlingstiden (2 eller 4 timmar).

Det finns totalt 40 kontroller som alla ger ett visst antal poäng. Poängsättningen är gjord utifrån hur svåra de är att ta och hur långt bort de ligger bland annat.

GÖTEBORG MULTISPORT RACE 2016



Kartan får man när starten går. Det gäller då att planera sin rutt och fundera på vad man hinner med.

Det gäller att samla ihop så många poäng som möjligt. Om två lag har samma poäng är det tiden i mål som avgör placeringen.

ÄVENTYRSKONTROLLER

Ett antal kontroller har ett inslag av äventyr. T.ex. att kontrollen sitter högt upp i ett träd, att man måste paddla luftmadrass för att ta den, gå på slackline eller något annat.

Detta står angivet i roadbook.

Endast en person i laget skall genomföra dessa moment. Avståndet mellan lagmedlemmarna kan därför vid dessa kontroller bli större än 10 m och den som står bredvid behöver inte heller fram till kontrollen.

GRENAR

Löpning, paddling och cykling. Det är inte tillåtet att simma. För att kunna ta alla kontroller måste man alltså även paddla.

FÖRBJUDNA CYKELSTIGAR

På kartan är ett antal stigar och vägar markerade med röda kryss. Dessa är totalt förbjudna att cykla på, det är inte heller tillåtet att leda cykeln på dessa. Överträdelse mot detta leder till omedelbar diskvalifikation.

Däremot är det tillåtet att springa här.

FÖRBJUDNA OMRÅDEN

Inga delar av golfbanorna får beträdas. Dessa är markerade som förbjudna områden på kartan.

TIDTAGNING och POÄNGBERÄKNING

Tidtagning sker elektroniskt med SportIdent i timmar, minuter och sekunder. Varje lag (varje deltagare i solo-klasserna) får en i förväg nollad SportIdent-pinne i startpåsen (det är inte tillåtet med egna pinnar). När ni stämplat vid målgång skall ni läsa av brickan i den avläsningsenhet som sitter i anslutning till målet samt lämna tillbaka lånad pinne. Förlorad eller skadad SportIdent-pinne ersätts direkt på plats med 600 kr.

Tips: Använd snodd för att säkra pinnen runt handleden.

STÄMPLING

Stämpling sker genom att man sticker ner sin SportIdent-pinne i hålet på kontrollen och avvaktar ljus- och ljudsignal. Vid genomgången innan start kommer ni

kunna provstämpla en kontroll om ni är osäkra på hur det går till.

TEKNISKA FEL PÅ KONTROLLERNA

Vid ett ev. tekniskt fel på kontrollen (ingen ljus/ljudsignal) så stämplat ni istället med stiftklämman i kartan som bevis på att ni varit vid kontrollen.

Vi godtar INTE att någon intygar att ni varit vid en kontroll, det är ENBART stämplingarna som gäller.

KONTROLLANGIVELSER

Kontrollangivelser får ni för hela banan på ett separat papper, en så kallad Road Book. Varje kontroll har en tvåsiffrig kodsiffra som anger att du är vid rätt kontroll. Dessa kodsiffror finns även skrivna på kartan. Även poängen per kontroll finns angiven på kartan.

KARTA

Kartan är en vanliga orienteringkarta i skala 1:15.000, A3-storlek. Ni får en karta per person.

AVSTÅND INOM LAGET

Reglerna säger två saker angående avståndet inom laget:

1. Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen, inom synhåll från varandra. Som riktlinje betyder det max 10 m emellan.
2. Vid kontrolltagning skall den i laget som inte stämplat, befinna sig max fem meter från kontrollen (stämplingsenheten) vid det exakta stämplingstillfället!

Detta gäller på alla sträckor.

Vi kommer kontrollera detta vid slumpvis utvalda kontroller. Överträdelser bestraffas med 10 min stopptid (laget får sitta ner vid kontrollen och vänta i 10 min).

VÄXLINGSRUTA

Alla lag får varsin växlingsruta på cirka två gånger två meter. Där skall ni förvara all utrustning som ni inte vill ha med er ut på banan.

T.ex. kan ni lägga cykeln här när i springer.

Det är inte tillåtet med support under tävlingen, endast tävlande får vistas i växlingsfällorna.

KANOTER

Kanotcentralen finns några 100 meter från tävlingsplatsen. Detta är markerat på kartan.

Det finns ungefär en tredjedel så många kanoter som tävlande lag. Om ingen kanot finns ledig får ni komma tillbaka senare och försöka.

Vid paddling är det inte tillåtet att lämna kanoten ute på banan för att springa och ta andra kontroller. Däremot kan ni ta några paddelkontroller, återvända till kanotcentra-

GÖTEBORG MULTISPORT RACE 2016



len och senare på tävlingen komma tillbaka och ta en ny kanot och ta ytterligare några paddelkontroller om ni vill. Flytväst och paddlar finns att låna. Det är även tillåtet att innan start lägga egna paddlar/flytvästar vid kanoterna.

För er som kör SOLO erbjuder vi inga kajaker utan ni måste, om ni vill paddla, ta med egen kajak. Denna skall i så fall placeras på stranden vid TC, vilket alltså inte är samma ställe som kanadensarna ligger.

DROPZON FÖR CYKLAR

Vi kommer ha en plats ute på banan där ni kan lämna cykeln en stund för att springa och ta andra kontroller. Här finns det funktionärer som vaktar cyklarna.

Denna plats är markerad på kartan.

Det är även tillåtet att lämna cykeln på eget ansvar på andra ställen ute i skogen.

MÅLGÅNG

Vid målgång stämplas målkontrollen under portalen, och detta bestämmer tiden.

Efter målgång skall sportidentpinnen i lugn och ro läsas ur och återlämnas till oss.

Varje minut ni är försenade till mål innebär avdrag med 100 poäng.

Är ni över 10 min sena innebär det diskvalifikation.

REGLER

- Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen, inom synhåll från varandra.
- Vid kontrolltagning skall den i laget som inte stämplar, befinna sig max fem meter från kontrollen (stämplingsenheten) vid det exakta stämplingstillfället!
- Vi rör oss delvis på allmänna vägar och i ett välbesökt område av Göteborg, så visa hänsyn och se upp för ev. trafik. Allmänna trafikregler gäller!
- Tomtmark och privata områden är strängt förbjudna områden. Överträdelse medför diskvalificering.
- Inget skräp får lämnas efter banan utan skall placeras i på TC avsedda sopbehållare. Nedskräpning medför diskvalificering eller stopptid på 10 min.
- Deltagare är SKYLDIGA att hjälpa annat lag som är i behov hjälp. Tid för detta kommer att avräknas på totaltiden för de lag som hjälper till. Detta gäller självklart inte punkteringar och liknande.

NUMMERLAPPAR

Alla lag skall bära nummerlappar, som skall placeras väl synligt mitt på magen. Säkerhetsnålar finns med i startpåsen.

OBLIGATORISK UTRUSTNING

Obligatorisk utrustning ska medföras från start till mål där annat ej anges. Vi kommer genomföra kontroller av detta och missad utrustning ger ett tidstillägg på 10 min i form av stopptid.

- Nummerlapp skall bäras synligt.
- Första förband, ett per lag. Minsta godkända förband är "Cederroths lilla blodstoppare" som finns på apoteket.
- SportIdent-pinne (en per lag som fås vid registreringen)
- Cykelhjälm under cykelsträckorna.
- Flytväst och visselpipa under kanotsträckorna.

Flytväst ingår i hyrkanoterna, men även ni som hyr kanoter måste ordna med egen visselpipa. Detta är för er egen säkerhets skull.

REKOMMENDERAD UTRUSTNING

- Ryggsäck med vätskesystem/flaska, med plats för skor.
- Extra dricka vid TC.
- Mat, bananer, russin, energikakor eller annan mat.
- Extra slang, pump för att laga punkteringar samt däckavtagare
- Kompass
- Ombyteskläder vid växlingar
- Kartställ till cykeln om ni har.
- Mobiltelefon med förprogrammerade nummer:
Tävlingsledare: 0708-770103,
Sekretariatet (om ni måste bryta): 0761 18 87 38

BRYTA

Lag som bryter måste rapportera detta till personalen vid målet. Om ni bryter så spring ändå igenom målportalen och stämpla i målenheten så att vi får reda på att ni inte längre är ute i skogen.

SJUKVÅRD

Vi har enklare sjukvårdsmaterial samt läkare på plats. Vid ett eventuellt allvarligare tillbud är det 112 som gäller samt att skyndsamt underrätta tävlingsledaren om det inträffade.

PARKERING

Se karta sist i PM.

GÖTEBORG MULTISPORT RACE 2016



DUSCH, OMKLÄDNING och TOALETT

På TC finns det toaletter i intilliggande byggnad. Dusch och omklädning finns hos NPK några hundra meter bort. Se karta sist i detta PM. Inga skor inomhus.

PROTEST och TÄVLINGSJURY

Skriftlig protest lämnas till tävlingsledningen vid målet senast 30 minuter efter målgång. Tävlingsjuryn består av Martin Rådbo, Lisa Håkansson och Johan Bergman.

VÄTSKA

På TC kan ni fylla på era flaskor under dagen med vatten. Inga vätskekontroller längs banan!

RESULTAT

Resultat från tävlingen presenteras finns i efterhand på www.goteborgmultisportrace.se. Vi kommer ha en speaker på plats som hjälper er att följa tävlingen. Följ även tävlingen på vår Facebooksida, <http://www.facebook.com/groups/goteborgmultisportrace> eller på Instagram [@goteborgmultisportrace](https://www.instagram.com/goteborgmultisportrace) och [#/goteborgmultisportrace](https://www.instagram.com/goteborgmultisportrace)

FRÅGOR

Om något är oklart så skicka era frågor med email till info@goteborgmultisportrace.se eller i andra hand ring tävlingsledare Martin Rådbo på tel. 031-545480. På tävlingsdagen kan vårt sekretariat hjälpa till bättre, tel: 0761 18 87 38.



Kartor och vägbeskrivning:

TC

TC ligger på Delsjöns badplats i östra Göteborg.

VÄGVISNING

Vägvisning med OL-skärmar från Delsjövägen där den korsar Töpelsgatan.

Från E20, sväng av vid Munkebäcksmotet, fortsätt rakt söderut förbi en Preemmack och fortsätt rakt fram. Efter ett tag kommer du in på Delsjövägen, fortsätt rakt fram till du ser vägvisningen (OL-skärm) upp till vänster. Följ vägvisningen.

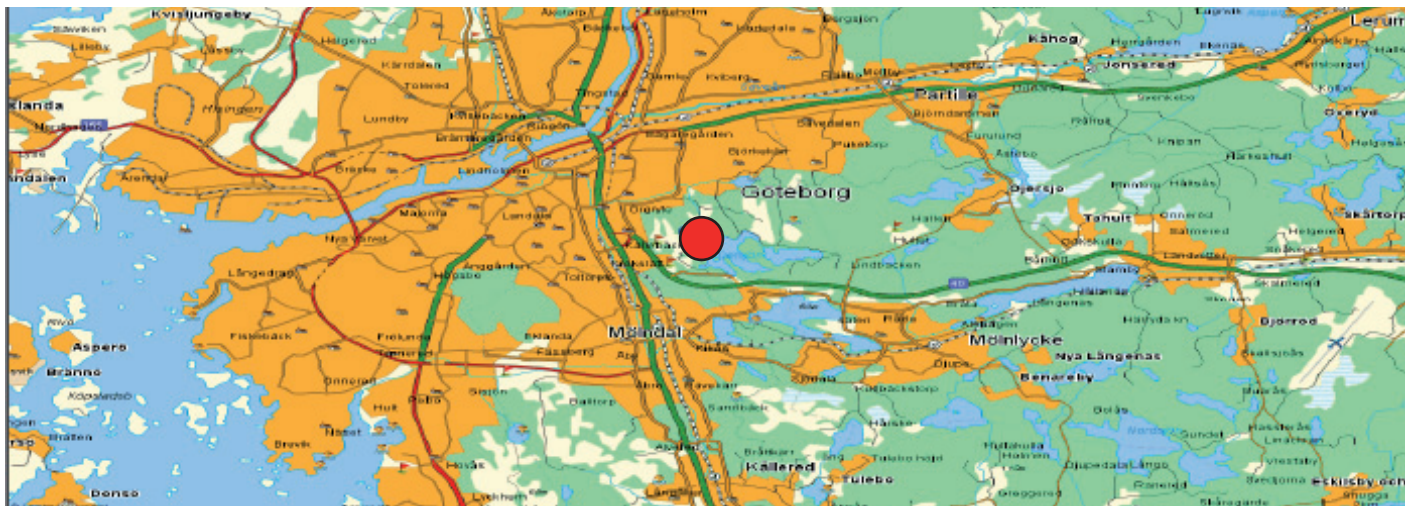
Från E6, sväng av vid Örgrytemotet, kör rakt österut på Delsjövägen i ca 1,8 km. Sväng höger upp på Töpelsgatan och fortsätt rakt fram till parkeringen.

Parkera på anvisad plats. Röd ring markerar TC på bägge kartorna.

TC har position: Lat: N 57° 41' 24.12" Long: E 12° 2' 1.66" samt X=6402391 Y=1275130

PARKERING

Parkera på anvisad plats vid TC. Avgift 20 kr /dygn.



GÖTEBORG MULTISPORT RACE 2016