

**GÖTEBORG
MULTISPORTTRACE
2018**

PM

Version 1
Uppdaterat 2018-10-21



Vi välkomnar både tävlande och publik till vår multisporttävling den 18 oktober 2015. I detta PM finns all info ni behöver inför tävlingen. Läs igenom hela noggrant!

Information till alla tävlande

Tidsschema

	Herr/Dam/Mix/ Företag	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	16:00 (6 h)	14:00 (3 h)
Förväntad vinnartid	14:00 (3 h)	12:30 (1½ h)
Prisutdelning	14:00	13:30

VÄGBESKRIVNING och PARKERING

Finns beskrivet på sidan 9-10 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 era SportIdent-pinnar.

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.goteborgmultisporttrace.se/pdf/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.

TIDTAGNING

Tidtagning sker elektroniskt med SportIdent i timmar, minuter och sekunder. Båda deltagarna i laget får en i förväg nollad SportIdent-pinne i startpåsen (det är inte tillåtet med egna pinnar).

När ni stämplat vid målgång skall ni direkt läsa av brickorna i den avläsningsenhet som sitter i anslutning till målet samt lämna tillbaka lånade pinnar. Förlorad

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2018

eller skadad SportIdent-pinne ersätts direkt på plats med 500 kr.

Tips: Använd egen snodd för att säkra pinnen runt handleden.

STÄMPLING

På varje sträcka måste alla kontroller tas i rätt ordning. Det är dock tillåtet att stämpla en extra kontroll av misstag, vårt system bortser från det om ni bara har tagit era ordinarie kontroller i rätt ordning.

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.

FELSTÄMPLING och DISKVALIFIKATION

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

Om en i laget missat att stämpla en kontroll innebär det 10 minuters tillägg. Om bådas pinnar däremot saknar en viss stämpling innebär det diskvalifikation.

Var därför extra noga med att ni verkligen får bekräftelse vid stämplingen samt att ni tar alla kontroller i rätt ordning.

Var också uppmärksamma på instämplingskontrollen vid varje växling, de är lika viktiga som övriga kontroller. 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. Kodsiffror med kontrollangivelser enligt OL-norm finns även skrivna på kartan.

KARTOR

Vanliga orienteringkartor förutom på kanotsträckan där underlaget är Gröna Kartan.

Skalan varierar mellan olika sträckor och klasser och kommer stå tryckt på kartan.

AVSTÅND INOM LAGET

Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen vilket tolkas som inom synhåll från varandra och så nära att man kan höra varandra.

VÄXLING

Alla växlingar sker på TC. Stämpla kontroll 100 vid ingången till växlingsfällorna. Efter stämpling i kontrollen fortsätter man till sin ruta. När ni gjort vad ni vill där (ätit, bytt skor o.s.v.) fortsätter ni ut genom utgången.

Det är helt förbjudet att cykla i växlingsområdet, vilket innebär hela vägen till/från det övergångsställe som finns strax norr om TC. Däremot OK att springa med cykeln.

VÄXLINGSRUTA och SUPPORT

Alla lag får varsin med nummer uppmärkt växlingsruta på cirka två gånger två meter. Där skall ni förvara all utrustning som ni vill ha tillgänglig i växlingarna såsom extra kläder, mat, cyklar o.s.v.

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

MÅLGÅNG

Vid målgång stämplar ni i målkontrollen (då tas tiden). Den ligger precis efter målportalen. Vid spurtuppgörelse är det dock mållinjen (under målportalen) som avgör placeringen (när siste lagmedlemmen passerar) och inte stämplingen.

Efter målgång skall sportidentpinnarna direkt läsas ur och återlämnas till oss.

REGLER

- Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen, inom synhåll från varandra.
- Vi rör oss delvis på allmänna vägar och i centrala delar av Mölndal, 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 synliga mitt på magen, alternativt väl synligt på benet. Säkerhetsnålar finns med i startpåsen. Företagsklassen måste vid varje byte av lagmedlemmar flytta nummerlapparna till de som ska tävla på just den sträckan.

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2018



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 persson som fås vid registrering)
- Cykelhjälm under cykelsträckorna.
- Flytväst och visselpipa under kanotsträckorna. Flytväst ingår i hyrkanoterna, men även ni som hyr kanoter måste ordna med egen visselpipa.

REKOMMENDERAD UTRUSTNING

- Rygsäck 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): 0700-48 16 43

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 personal för detta på plats. Vid ett eventuellt allvarligare tillbud är det 112 som gäller samt att skyndsamt underrätta tävlingsledaren om det inträffade.

PARKERING

Se karta s. 9-10.

DUSCH, OMKLÄDNING och TOALETT

På TC ligger vår klubbstuga med dusch, bastu och toaletter.

Inga skor inomhus!

Där finns totalt fyra toaletter så viss kö kan uppstå.

PROTEST och TÄVLINGSJURY

Skriftlig protest lämnas till tävlingsledningen vid målet senast 30 minuter efter målgång.

Tävlingsjuryn består av Martin Rådbo, Klas Åström och Karolina Wildheim.

VÄTSKA

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

CYKELTVÄTT

En (1 st.) slang för cykeltvätt kommer finnas utlagd. Annars rekommenderas Rådasjön för detta ändamål.

MAT och KIOSK

På tävlingsområdet finns det en kiosk med varierat utbud. Där kan ni köpa mat efter tävlingen, hamburgare, korb, kaffe och godis m.m.

Kiosken öppnar 09:00 och har öppet hela dagen.

PRISUTDELNING

13:30 Ungdom och prova-på
(i prova-på är det lottade priser).

14:00 Övriga klasser

RESULTAT

Resultat från tävlingen presenteras löpande under dagen på TC samt 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, <https://www.facebook.com/GoteborgMultisportRace/> eller på Instagram [@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. 0708-77 01 03

På tävlingsdagen kan vårt sekretariat hjälpa till bättre, tel: 0761-18 87 38

Varmt välkomna till årets goaste tävling!

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2018

Information

PROVA PÅ och UNGDOM

BANBESKRIVNING

1. **Löpning** 30 min (3 km) Skala: 1:10 000
2. **Cykling** 30 min (6 km) Skala 1:15 000
Cykling på asfalt, grusvägar och småstigar av varierande teknisk karaktär.
3. **Paddling** 30 min. (3 km) Skala: 1:15 000
Tiderna är uppskattad tid för segrande lag.

STARTEN

Prova-på och Ungdomsklasserna startar klockan 11:00. Starten sker på TC vid portalen.v

KANOTER

Hyrda kanadensare (kanoter) inkl. paddlar och flytvästar blir ni tilldelade ”i farten” när ni kommer ner till kanoterna efter växling från cyklingen. Egen utrustning som paddlar och liknande tas med från växlingsrutan och ner till stranden.

Egna kanoter läggs på anvisad plats vid stranden i god tid innan start.

GMR+

Kontroller märkta med GMR+ är en slags äventyrs-kontroll. Var beredda på en annorlunda kontrolltagning där.

Information

SOLO-klasser

SOLO-klasserna kör samma banor och har samma information som motsvarande lag-klass. Det vill säga:

SOLO Sprint HERR motsvarar MULTISPORT HERR

SOLO Sprint DAM motsvarar MULTISPORT DAM

SOLO Prova-På motsvarar PROVA PÅ

DAM, HERR, MIX, FÖRETAG

Företag skall även läsa kompletterande info på sidan 6

VV

BANBESKRIVNING HERR

1. **Löpning** 1 h. (7 km) Skala: 1:10.000
2. **Cykling** 1 h. (10 km) Skala: 1:10 000
3. **Paddling 1 h.** (8 km) Skala 1:15.000

Tiderna är uppskattad tid för segrande lag.

STARTEN

Herrklassen startar klockan 10:00. Starten går 750 m. från TC, gemensam jogg dit kommer ska 10 min innan start.

KANOTER

Hyrda kanoter (alla sorter) inkl. paddlar och flytvästar finns tillgängliga när ni kommer för att växla ut på er kanotsträcka.

Egen utrustning som paddlar och liknande tas med från växlingsrutan och ner till stranden.

Privata kanoter kan lämnas vid paddelstarten på lördag morgon. Följ funktionärs anvisningar.

BANBESKRIVNING DAM, MIX, FÖRETAG

1. **Paddling 1 h.** (7 km) Skala 1:15.000
2. **Cykling** 1 h. (9 km) Skala: 1:10 000
3. **Löpning** 1 h. (6,5 km) Skala: 1:15.000

STARTEN

Dam, mix och företagsklassen startar klockan 10:00. Starten sker ute på vattnet, bakom en linje strax utanför stranden.

Tänk på att sjösätta i god tid.

KANOTER

Hyrda kanoter (alla sorter) inkl. paddlar och flytvästar finns tillgängliga på morgonen när ni kommer.

Egen utrustning som paddlar och liknande kan ni lägga i den kanot ni blir tilldelade av funktionär.

Privata kanoter kan lämnas vid paddelstarten på lördag morgon. Följ funktionärs anvisningar.

GENERELLT FÖR DAM, HERR, MIX, FÖRETAG

Cykling

OBS! Vid vissa vägpassager finns det flaggvakter. Dessa har dock ingen rätt att stoppa trafiken utan endast påkalla uppmärksamhet. Det är ert ansvar att samspeja med övriga trafikanter.

Långsammare cyklister skall gå åt sidan vid anmodan från snabbare tävlande, detta gäller speciellt på smala stigar i skogen.

Löpning

På sträckan förekommer ett avsnitt i form av en fjärl, dvs två slingor som måste tas i rätt ordning. Var noga med att ta kontrollerna i nummerordning så blir det rätt.

GMR+

Kontroller märkta med GMR+ är en slags äventyrs-kontroll. Var beredda på en annorlunda kontrolltagning där.

**GÖTEBORG
MULTISPORTTRACE
2018**

Kompletterande information för
FÖRETAG

BYTE AV LAGMEDLEMMAR

Företag får ha upp till sex medlemmar i laget, men bara två stycken som är ute på banan i taget. Övriga vilar. Byten inom laget sker i samband med växling.

Då måste ni även flytta över nummerlappar och sportidentpinnar till de som ska ut på nästa sträcka.

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2018

Kartor och vägbeskrivning

TC

TC  r belagat vi Mölndal Outdoors klubbstuga, Sj stigen 2, 431 36 Mölndal-

Parkering

Avlastning av egna kajaker/kanoter  r tillåten enligt karta. Lasta av snabbt och parkera på anvisad plats. Ta cykeln från parkeringen.

Privata kanoter b rs ner från avlastningen till anvisad plats vid TC. Övrig utrustning till v xlingsrutorna vid TC.



GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2018

Skiss över TC

