

**GÖTEBORG
MULTISPORTTRACE
2020**

PM

Version 2
Uppdaterat 2020-10-05



Vi välkomnar både tävlande och publik till vår multisporttävling den 10 oktober 2020. I detta PM finns all info ni behöver inför tävlingen. Läs igenom hela noggrant!

Information till alla tävlande

Tidsschema

	Startgrupp kl 9	Startgrupp kl 12	Startgrupp kl 15
Registrering	07:30-08:30	10:30-11:30	13:30-14:30
Direktanmälan på plats	07:30-08:30	10:30-11:30	13:30-14:30
Obligatorisk tävlingsgenomgång på TC	08:30	11:30	14:30
Start	09:00	12:00	15:00
Maxtid	3 h	3 h	3 h / 1,5 h

Tävlingsupplägg

Tävlingskonceptet i år är rogaining, också kallat kontrollplock. Det innebär att ni själva får bestämma taktiken och vilka kontroller ni skall ta, i vilken ordning och hur många.

Kontrollerna ger olika mycket poäng beroende på hur långt bort de ligger och hur svåra de är. Lagets totala poäng vid målgång avgör resultatlistan. Vid lika poäng avgör lagets tid för målgång.

Ni måste vara i mål när tävlingstiden går ut. För varje påbörjad minut därutöver kommer ni få 100 poängs avdrag. Är ni mer än 10 minuter sena är laget ej godkänt.

Kartor och förbjudna färdstätt

Ni kommer att få fyra kartor (korta klasserna får inte karta nr 1))

1. LÖPNING
2. LÖPNING nära tävlingscentrum.
3. PADDLING
4. CYKLING / valfritt

På karta 1 och 2 är det förbjudet att cykla till

kontrollerna. Däremot får ni ta cykeln till en "cykelparkering" (utmärkt på karta 1) där vi vaktar cyklarna medan ni springer.

På karta 3 är det bara tillåtet att paddla. Kanoten/kajaken skall vara med fram till varje kontroll som ni stämplar där.

Det är alltså förbjudet att cykla till och stämpla en kontroll på karta 1,2 och 3. Och det är även förbjudet att springa till kontrollerna på paddelkartan, om ni inte bär med er kanoten i handen.

Covid-19

Tävlingen är anpassad efter myndigheternas krav och rekommendationer.

Maximalt 50 personer får tävla i taget, därför har vi tre separata starttider.

Vi erbjuder ingen dusch (däremot finns toaletter i vår klubbstuga). Vi har ingen prisutdelning på plats och heller ingen kiosk / servering.

Enkelt uttryckt så uppmanar vi er att komma, tävla och sen åka hem så fort som möjligt.

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2020

VÄGBESKRIVNING och PARKERING

Finns beskrivet på sidan 7-8 tillsammans med kartor.

REGISTRERING MULTISPORTKLASSER

Registrering sker på tävlingscentrum (TC) på tävlingsdagens morgon.

Se tider i tabellen på s. 1

Vid registreringen får ni ert startkuvert med självhäftande nummerlappar och era SportIdent-pinnar samt ett bra erbjudande.

Alla tävlande skall skriva under en ansvarsblankett innan startt, vilket innebär att ni tävlar på egen risk, samt att ni accepterar våra regler mot doping. Ni godkänner därmed också att vi får lov att fritt använda fotografier och film från tävlingen där ni kan finnas med.

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

På TC en halvtimme innan respektive start.

STARTTIDER

Se startlistan på hemsidan för att se när ni ska starta.

KANOTER

Lånekanoter (av typen plåtkanadensare) inkl. paddlar och flytvästar finns tillgängliga i ett begränsat antal vid strandkanten på TC.

Det kan alltså vara så att ni får anpassa er och paddla senare under tävlingstiden när det finns kanoter tillgängliga.

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.

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).

Förlorad eller skadad SportIdent-pinne ersätts direkt på plats med 700 kr.

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

STÄMPLING

Stämpling sker genom att man sticker ner sin SportIdentpinne 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

Om en eller båda i laget missat att stämpla en kontroll innebär det att ni inte får några poäng där.

Var därför extra noga med att ni verkligen får bekräftelse vid stämplingen (ljus och ljud-signal).

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. I roadbooken står också hur många poäng varje kontroll ger.

KARTOR

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

START

Starten sker 1 km från tävlingscentrum. Vi rekommenderar att ni tar med cykeln dit, men det är så klart valfritt.

Gemensam cykling dit kommer ske 15 min innan er starttid.

På startplatsen skall lagen placera sig med avstånd på 2 m till andra lag.

Någon minut innan starten går får ni era kartor i handen men ni får inte öppna dem förrän starten går.

AVSTÅND INOM LAGET

Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen och stämpla samtidigt vid kontrollerna.

VÄXLINGSRUTA och SUPPORT

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

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

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2020

MÅLGÅNG

Vid målgång stämplat ni i målkontrollen (tiden tas när sista lagmedlemmen stämplat).

Målkontrollen ligger precis efter målportalen.

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 Mölnadal, så visa hänsyn och se upp för ev. trafik. Allmänna trafikregler gäller!
- Tomtmark och privata områden är strängt förbjudna att röra sig i. 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.

Nummerlapparna är självhäftande.

Företagsklassen måste vid varje byte av lagmedlemmar flytta nummerlapparna inom laget.

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.
- SportIdent-pinne (en per person 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.

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: 0708-77 01 03
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 personal för detta på plats. Vid ett eventuellt allvarigare tillbud är det 112 som gäller samt att skyndsamt underrätta tävlingsledaren om det inträffade.

PARKERING

Se karta s. 5

DUSCH, OMKLÄDNING och TOALET

Ingen dusch erbjuds i år på grund av Covid-19.

Toaletter finns inomhus, ta av ytterskor vid dörren.

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, Ida Sellstedt och Karolina Wildheim.

VÄTSKA

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

CYKELTVÄTT

En slang för cykeltvätt kommer finnas utlagd. I övrigt rekommenderas ett dopp i Rådasjön för detta ändamål.

PRISUTDELNING

Ingen prisutdelning på plats i år. Vi kommer presentera resultatlistor under dagen och köra digital prisutdelning.

GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2020

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!



M Ö L N D A L
OUTDOOR



GÖTEBORG MULTISPORTTRACE 2020

Kartor och vägbeskrivning

TC är beläget vid Mölndal Outdoors klubbstuga, Sjöstigen 2, Mölndal.

Parkering

Parkering enligt karta. Ingen parkering tillåten vid tävlingscentrum. För snabb avlastning av privata kanoter kan ett kort stopp göras vid tävlingscentrum.

Vi rekommenderar att ta cykeln från respektive parkering till TC:

