



Göteborg
multisportrace

1

PM

Uppdaterat 2025-10-06

Information till alla tävlande

Tidsschema

	Tävlingsklasser	Prova på/ungdom
Registrering på plats	8:00 – 09:30	8:00 – 09:30
Tävlingsgenomgång	09:30-09:45	8:00 – 09:30
Start	10:00	10:00
Målgång / maxtid	14:00	12:00
Prisutdelning	14:30	12:30

VÅGBESKRIVNING och PARKERING

Tävlingscentrum ligger på Delsjöns badplats i Göteborg.
Sök på Delsjöbadet, Göteborg.

Parkering på avgiftsbelagd stor parkering vid vägens ände.
Därifrån är det 200 meter att gå med er utrustning.





REGISTRERING

Registrering sker på tävlingscentrum (TC) på tävlingsdagens morgon mellan kl 8 och 9:30

Vid registreringen får ni ert startkuvert med nummerlappar, säkerhetsnålar, papper med kontrollangivelser och poäng, samt 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. Ni godkänner 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. Dokumentet bifogas detta PM.

Tävlande under 18 år måste ha målsmans signatur.

Obligatorisk GENOMGÅNG

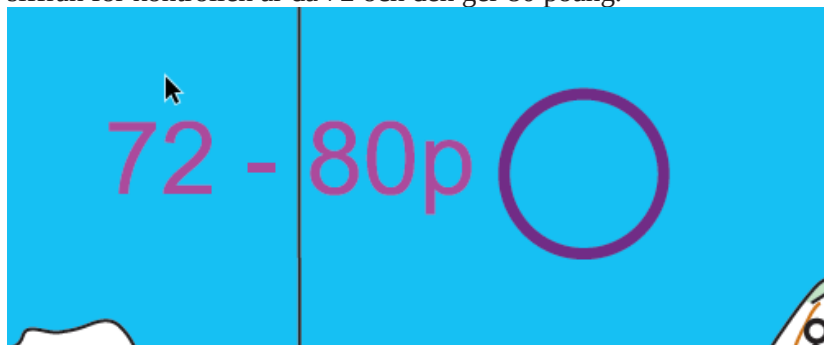
Detta PM fungerar som huvudsaklig informationskälla. Utöver detta kommer vi hålla en kort genomgång vid målportalen på TC kl. 09:30. Då får ni sista-minuten-information och har chans att ställa frågor. Observera att vi då inte går igenom hela PM, det måste ni läsa igenom innan.

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

ROGAINING / KONTROLLPLOCK

Rogaining innebär en fast tävlingstid, i vårt fall på två eller fyra timmar, där laget skall samla ihop så många poäng som möjligt.

Ni kommer få en stor karta med alla kontroller inritade. Så här kan det t.ex. se ut för en av paddelkontrollerna. Kod-siffran för kontrollen är då 72 och den ger 80 poäng.



Poängskalan kommer vara från 10 poäng upp till 200 poäng. Laget väljer själva sin taktik och vilka kontroller ni vill satsa på.

Vid lika många poäng mellan två lag är det tiden som bestämmer ordningen i resultatlistan. Men i första hand alltså antalet poäng.

TIDTAGNING / STÄMPLING

Tidtagning och registrering av stämplingar sker elektroniskt med SportIdent i timmar, minuter och sekunder. Båda deltagarna i laget får var sin 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 pinnarna.

Förlorad eller skadad SportIdent-pinne ersätts direkt på plats med 600 kr.

Tips: Använd egen snodd för att säkra pinnen runt handleden

Stämpling sker genom att man sticker ner sin Sport- Identpinne i hålet på kontrollen och avvaktar ljud- och ljussignal. SIAC (trådlös stämpling) kommer inte vara aktiverat.

Vid genomgången innan start kommer ni kunna provstämpla en kontroll om ni är osäkra på hur det går till. Båda lagmedlemmarna ska stämpla samtidigt, så nära varandra det bara är möjligt.



FELSTÄMPLING och DISKVALIFIKATION

Vid ett ev. tekniskt fel på kontrollen (ingen ljus/ljudsignal) som flera lag kan intyga, då kommer vi i efterhand att stryka den kontrollen. Men var noga, det vanligaste felet är att man har för bråttom, så prova att stämpla igen. Om en eller båda i laget missat att stämpla en kontroll innebär det att ni inte får några poäng på just den kontrollen.

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

KONTROLLANGIVELSER

I startkuvertet kommer ni få ett A4-papper med alla kontroller, poäng och definitioner.

Det kan se ut så här:

<u>Nr</u>	<u>Poäng</u>	<u>Beskr</u>
31	60	Stigkorsningen

KARTA

Vanlig orienteringskarta i skala 1:10 000. En centimeter på kartan är alltså 10 000 cm (100 meter) i verkligheten. Kartan är stor, mellan A1 och A2 och täcker hela tävlingsområdet. Den är vattentålign. Laget får två kartor, en per lagmedlem.

AVSTÅND INOM LAGET Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen och stämpla samtidigt vid kontrollerna. Laget får två sportidentpinnar och lagmedlemmarna ska ha var sin stämplingspinne. Att en lagmedlem tar båda pinnarna och stämplar bägge är förbjudet och medför diskvalifikation.

VÄXLING MELLAN GRENAR

På tävlingscentrum kommer det finnas ett avsett område där ni kan placera era prylar inkl cyklar.

KANOTER

På TC vid strandkanten kommer det ligga ett antal acronkanadensare med paddlar och flytvästar. Antalet kommer vara cirka 1/3 av antalet lag på startlinjen. När ni ska paddla springer ni dit och tar valfri kanot. Finns det inga lediga får ni prova igen senare.

Det är tillåtet att ta med egna kanoter, antingen enmanskajaker eller två-mans kanadensare. Dubbelkajak är inte tillåtet. Ni som kommer med egna kanoter, lägg dem vid strandkanten innan start.

Dubbelpaddel (kajakpaddel) är självklart tillåtet för er som paddlar kajaker, men förbjudet om man kör kanadensare.

STRANDHUGG med kanoter

Alla paddelkontroller ligger antingen ute i vattnet, hänger i strandkanten, inne i nån grotta nåbar från vattnet eller sitter uppe på nån liten ö. Ibland måste man alltså gå ur kanoten för att kunna stämpla.

Det är ok att bära kanoten över en ö eller ett sund för att sen fortsätta paddla på andra sidan.

Det är däremot INTE tillåtet att lämna kanoten på en strand för att springa och ta en massa kontroller ute i skogen. Tanken är att när man paddlar så gör man just det, och lämnar sen tillbaka kanoten vid TC. Detta gäller även privata flytetyg.

TAKTIK

Detta är en multisporttävling och det kommer finnas en mängd kontroller. Vår ambition är att det kommer krävas både paddling, cykling och löpning för att maximera poängen.

En taktik vad gäller cykling och löpning kan vara att växla mellan dessa grenar. Dvs cykla en bit, parkera cykeln och springa en stund för att sen cykla vidare. Ett cykellås kan då vara ett bra tips att ha med.



SIMNING

Det förekommer ingen simning på den här tävlingen. Det är dock inte förbjudet för vuxna deltagare att ta en simtur om ni finner det lämpligt. För deltagare under 18 år är det dock förbjudet av säkerhetsskäl.

MAXTID och MINUSPOÄNG

Maxtiden är två eller fyra timmar beroende på klass. Alltså målgång senast 12:00 eller 14:00. Det är "fröken-UR" som gäller som officiell tävlingstid. Ställ in era klockor i förväg.

För varje påbörjad minut som ni är försenade, får ni ett poängavdrag om 100 poäng för tävlingsklasserna, och 50 poäng för prova-på och ungdom.

Mer än 10 minuter försening innebär att ni är diskade.

MÅLGÅNG

Vid målgång stämplar båda lagmedlemmarna under målportalen. Sista stämplingen avgör er tävlingstid.

Efter det ska pinnarna läsas ur och lämnas tillbaka.

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 Skatås motionsområde där mycket folk ute och går, 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. Det finns även förbjudna områden markerade med rött raster på kartan. Samt förbjudna vägar markerade med rött zick-zack-mönster eller röda kryss
- Stigar som är skyltade som ridstigar är förbjudet att cykla på.
- 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.

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 poängavdrag på 100 poäng.

- Nummerlapp skall bäras synligt.
- Första förband, ett per lag. Minsta godkända förband är "Cederroths lilla blodstoppare" som finns på apoteket.
- SportIdent-pinne (en per person som fås vid registreringen)
- Cykelhjälm under cykelsträckorna.
- Flytväst och visselpipa under kanotsträckorna. Flytväst ingår i våra lånekanoter, men tag alltid 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 förprogrammerat nummer till tävlingsledare: 0708-77 01 03



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

DUSCH, OMKLÄDNING och TOALET

Det finns fyra publika toaletter i anslutning till TC.

Dock ingen duschmöjlighet där.

Vi rekommenderar Skatås motionscentral ett par minuters bilkörning från TC:

SERVERING

Efter genomförd tävling kommer det finnas varma hamburgare, kaffe och lite sötsaker till försäljning på tävlingscentrum.

PROTEST och TÄVLINGSJURY

Skriftlig protest lämnas till tävlingsledningen vid målet senast 30 minuter efter målgång. Tävlingsjuryn består av Martin Rådbo, Karolina Söderberg samt Solrun Gotteberg.

CYKELTVÄTT

Rekommenderar ett dopp av cykeln i Delsjöns fina vatten.

PRISUTDELNING (preliminära tider)

12:30 Ungdom och prova-på samt familjeklass. 14:30 Tävlingsklasser

RESULTAT

Resultat från tävlingen presenteras löpande under dagen på www.goteborgmultisportrace.se

Följ även tävlingen på vår Facebooksida, <https://www.facebook.com/goteborgmultisportRace> eller på Instagram [@goteborgmultisportrace2](https://www.instagram.com/goteborgmultisportrace2)

Varmt välkomna till årets goaste tävling önskar idrottsklubben

Mölndal Outdoor IF

www.molndaloutdoor.se