



Göteborg
multisportrace

PM

Uppdaterat 2024-10-09



Vi välkomnar både tävlande och publik till
vår multisporttävling den 19 oktober 2024
I detta PM finns all info ni behöver inför
tävlingen. Läs igenom hela noggrant!

Information till alla tävlande

Tidsschema

	Tävlingsklass- Herr/Dam/Mix /Solo	Prova-på / Ungdom
Registrering	08:00-09:00	08:00-09:00
Direktanmälan på plats	08:00-09:00	08:00-09:00
Tävlingsgenomgång på TC	09:30	09:30
Start	10:00	10:00
Maxtid	16:00 (6 h)	13:00 (3 h)
Förväntad vinnartid	13:00 (3 h)	11:30 (1½ h)

VÄGBESKRIVNING och PARKERING

Finns beskrivet på sidan 6-7 tillsammans med kartor.

REGISTRERING MULTISPORTKLASSER

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

Vid registreringen får ni ert startkuvert med nummerlappar, säkerhetsnålar, era SportIdent-pinnar samt delar av kartorna.

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. Kan laddas ner här:

www.goteborgmultisportrace.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..

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 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 lånade pinnar. Förlorad eller skadad SportIdent-pinne ersätts direkt på plats med 500 kr. Tips: Använd egen snodd för att säkra pinnen runt handleden.



Göteborg multisportrace

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 Sport-Identpinne 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.

Båda lagmedlemmerna 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 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.

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

KONTROLLANGIVELSER

Kontrollangivelser står på respektive karta. Varje kontroll har en tvåsiffrig kodsiffra som anger att du är vid rätt kontroll.

KARTOR

Vanliga orienteringkartor förutom på kanotsträckan där underlaget är Landmäteriets terrängkarta. Skalan varierar mellan olika sträckor och klasser.

Laget får två kartor per sträcka så att båda två kan ha var sin karta.

Paddel- och cykelkartan får ni i ert startkuvert på morgonen. Löp-kartan däremot fås i startögonblicket för tävlingsklassen, liksom vid växling ut på löpsträckan för korta banorna.

Cykelkarta

Cykelkartan följer normen för cykel-orientering (ISMT-BOM 2022).

Det innebär att man ritat om kartan för att passa för cykling. Den absolut viktigaste skillnaden är att alla stigar graderas efter hur snabba de är att cykla på, inte efter hur stora och breda de är.

Detta skapar rättvisa vägval där tanken är att det ska bli mindre slumpartat när man väljer mellan små och stora stigar.

En berghåll som är en del av en stig ritas på kartan i orange färg och är tillåten att cykla på.

AVSTÅND INOM LAGET

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

VÄXLING

Alla växlingar sker på TC. Ta er in i växlingsområdet via markerad ingång, och när ni gjort det ni ska därinne springer ni ut genom markerad utgång.

Det är helt förbjudet att cykla i växlingsområdet, däremot OK att springa med cykeln.

VÄXLINGSRUTA och SUPPORT

Alla lag får varsin 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 behöver ni inte passera växlingsfällan utan springer direkt från sista kontrollen valfri väg till målportalen.

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



Göteborg multisportrace

av Mölndal, 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.
- 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. Dessa är självhäftande och inga säkerhetsnålar ska användas.

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 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 allvarigare tillbud är det 112 som gäller samt att skyndsamt underrätta tävlingsledaren om det inträffade.

DUSCH, OMKLÄDNING och TOALET

På TC ligger vår klubbstuga med dusch, bastu och toaletter. Inga skor inomhus! Där finns totalt fyra toaletter i klubbstugan.

SERVERING

Det kommer finnas enklare förtäring till försäljning i klubbstugan efter genomförd tävling. Varm soppa, smörgås, kaka, dricka, kaffe m.m. Självservering gäller, betala med swish på plats och njut av välförtjänt lopp.

PROTEST och TÄVLINGSJURY

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

VÄTSKA

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

CYKELTVÄTT

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

PRISUTDELNING (preliminära tider)

12:30 Ungdom och prova-på samt familjeklass.
14:00 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!



Göteborg
multisportrace

PROVA PÅ, UNGDOM, FAMILJ

1 ½ h

BANBESKRIVNING

1. **Paddling** 30 min. (2,5 km) Skala: 1:10 000
Start på land, kort löpning ner till kanoterna. .
2. **Cykling** 30 min (5 km) Skala 1:10 000
Cykling på asfalt, grusvägar och småstigar av varierande teknisk karaktär.
3. **Löpning** 30 min (3 km) Skala: 1:10 000

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

I ungdomsklassen ingår en plåtkanot i anmälningavgiften.

Tiderna är uppskattad tid för segrande lag.

STARTEN

Prova-på och Ungdomsklassen startar klockan 10bv:00. Starten sker på land med kort löpning ner till kanoterna.

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.



Göteborg
multisportrace

TÄVLINGSKLASSER 3 h

BANBESKRIVNING

1. **Löpning** 60 min (7 km) Skala: 1:10 000
*Kartan för sträcka 1 fås i startögonblicket.
Sträckan är gafflad, dvs att alla lag inte tar kontrollerna i samma ordning. Se mer nedan.*

2. **Cykling** 60 min (10 km) Skala: 1:15 000

4. **Paddling 1 h.** (8 km) Skala 1:10.000

Tiderna är uppskattad tid för segrande lag.

STARTEN

Tävlingsklasserna startar klockan 10:00 på TC.
Kartorna för första sträckan kommer sitta upphängda på ett rep. Vid startsignal tar laget sina kartor från repet.

KANOTER

Hyrda kanoter (alla sorter) inkl. paddlar och flytvästar finns tillgängliga när ni kommer för att växla ut på er kanotsträcka. Ni får alltså inte tillgång till dem innan start.

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.

Gafflade kontroller på löpsträckan

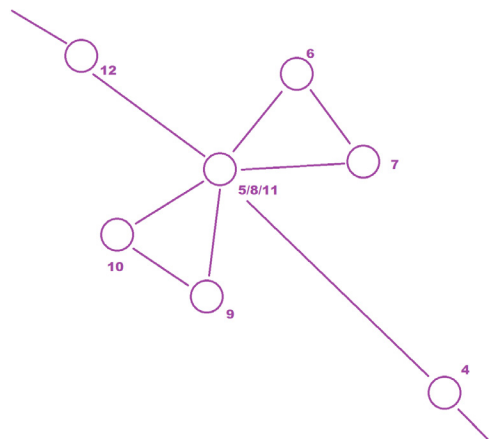
På löpsträckan för tävlingsklasserna kommer det förekomma gafflade kontroller, dvs att alla lag inte tar dem i samma ordning. Det gör man för att alla ska behöva navigera självständigt och inte bara följa efter andra lag.

En metod som kommer användas kallas för "fjäril" pga sin form av en fjäril (!)

Det är egentligen inget konstigt, bara ta kontrollerna i rätt ordning så blir det korrekt.

Det kan se ut som nedan. Efter kontroll 4 springer man till 5:an (som också är 8 samt 11.). Sen ut till 6 och 7 och så tillbaka till mittkontrollen (8). Sen 9 och 10 å så mittkontrollen igen (11). Å så fortsätter man till 12 o.s.v.

Andra lag kan i det läget ta de två snurrorna i annan ordning. Men fokusera på er egen karta och ta era kontroller i rätt ordning bara, och kika inte på lagen runt er så blir det rätt.





Göteborg
multisportrace

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 ytan nära TC, markerad på kartan på s. 8, användas. Där är det trångt, så endast ett kort stopp är tillåtet.

Vi rekommenderar att ta cykeln från respektive parkering till TC:





Göteborg multisportrace

Skiss över TC

