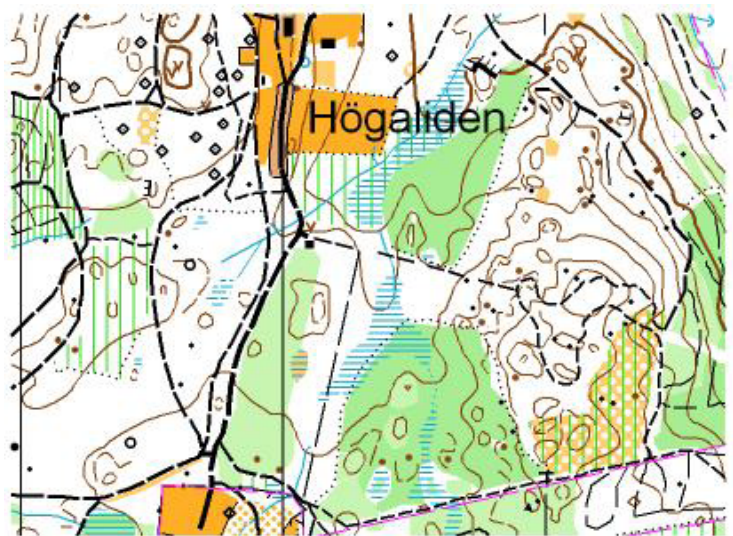


Hjo Adventure Race 2010

Tävlings PM Hjo Adventure Race 2010

Först vill jag passa på att hälsa alla hjärtligt välkomna till Hjo Adventure Race 2010. Detta är andra gången vi anordnar en multisport tävling och i år är det en Sverigecup tävling. Vi är mycket stolta att vi blivit utvalda att anordna en tävling i Sverigecupen

Tävlingen kommer att genomföras vid Hjo kommuns fritidsområde Högaliden, som ligger 7 km från Hjo centrum. Nedan ser ni kartprover på den terräng ni kommer att springa, orientera och cykla i.



Nedan finner ni detaljerad information om tävlingen

Hjo Adventure Race 2010

Banorna:

Information om banan så att ni kan planera utrustning, energi och övriga förfaranden

Elit:

Start: TC kl 09.00

Etapp 1: Trailrun, snitslad löpning ca 4,5 km

Etapp 2: Paddling 6,5 km

Etapp 3: Trailrun, snitslad löpning ca 4,5 km

Etapp 4: MTB, ca 45 min (två varv på teknisk slinga) **EJ DAM**

Etapp 5: Orientering 5 km

Etapp 6: MTB, 45 km

Etapp 7: Stads orientering 1,5km

Etapp 8: MTB 3,5 km + paddling 6,5 km + MTB 1,5 km
+ 1,5 varv på tekniska slingan

Etapp 9: Orientering 7,5km

Mål: TC ca kl 15.30

Sprint:

Start: TC kl 12.00

Etapp 1: Trailruning, snitslad löpning ca 4,5km

Etapp 2: Paddling, ca 6,5km

Etapp 3: Trailruning, snitslad löpning ca 4,5km

Etapp 4: MTB, snitslad cykling ca 20km

Etapp 5: Orientering 5km

Mål: TC ca kl 15.00

Prova på:

Start: TC kl 10.30

Etapp 1: Orientering 5km

Etapp 2: MTB, snitslad cykling ca 20km

Mål: TC ca kl 12.20

Hjo Adventure Race 2010

Trailrun:

Elit och Sprintklassens trailrun kommer att vara markerad med röd/vit snitsel, det kommer även att vara markerat med orange färg. Ni kommer att springa samma sträcka till och från paddlingen.

MTB:

Cyklingen Elit/Sprint/Prova På kommer att vara både på stig, väg och i skogen. Det kommer att vara snitslat och enduropilar. Vid farliga nedförsbackar kommer varning genom två pilar som är riktade mot marken. Banan kommer att börja med ett snabbt parti och avslutas med en tekniskt krävande del.

Paddling:

Paddlingen i elitklasserna kommer att vara på Mullsjön, som är en liten insjö. Innan ni tar er kanot skall ni stämpla en kontroll som står vid kanoterna. Paddlingen kommer att vara runt ett antal bojar. Vid slutet av paddlingen ska ni stämpla i samma kontroll som vid början av paddlingen innan ni springer/cyklar upp till TC.

Paddlingen i Sprintklasserna kommer att vara på Mullsjön, som är en liten insjö. Innan ni tar er kanot skall ni stämpla en kontroll som står vid kanoterna. Paddlingen kommer att vara runt ett antal bojar, plus två kontroll på land. Endast en i laget behöver springa upp till de kontrollerna.

Hjo Adventure Race 2010

Orientering

Terrängbeskrivning orientering: Stigrikt fritidsområde med mestadels god framkomlighet. Ett antal hyggen och grönområden finns inom området, svag till måttlig kupering.

Stadsorienteringen för Elitklassen kommer att gå inne i Hjo stad.

Målgång

Första målgång sker på TC ca kl 12.20 målområdet är öppet till 17.30

Vätska

Vi kommer ha sportdryck från PowerBar och vatten. Vi får tilldelat en mängd av PowerBar så vill man vara säker på att ha energidryck så ta med egen.

Prisutdelning

Skер på TC ca 17.00

Tidtagning

Tiden stoppas när den siste lagmedlemmen kommer till målkontrollen. Avläsning och återlämning av brickan sker direkt efter målgång.

Stämpling

Stämpling sker elektroniskt med sportidentpinne. Att korrekt stämpling skett bekräftas med både ljud och ljussignal på stämplingsenheten. Utebliven stämpling innebär diskvalificering.

Förfarande vid växling

Lagen skall stämpla **in** när ni kommer till växlingsfållan

TC

Tävlingscentrum (TC) är tävlingen centrala plats. Varje lag kommer att få en egen numrerad växlingsruta. Laget får fritt disponera rutan till sin utrustning före och under tävling.

Hjo Adventure Race 2010

Kanoter

Elit:

Egna kanoter lämnas vid kanotplatsen (info kommer under vägbeskrivning) det kommer finnas funktionärer på plats från 06.50 i Mullsjön. Där kan ni även preparera era hyrda kanoter, och få veta vilken Acron/turist ni skall paddla.

Sprint:

Egna kanoter lämnas vid kanotplatsen (info kommer under vägbeskrivning) det kommer finnas funktionärer på plats från 09.50 i Mullsjön. Där kan ni även preparera era hyrda kanoter, och få veta vilken Acron/turist ni skall paddla.

Publikinformation

Vid TC kommer start och mål att ske, de tävlande kommer också att varva/växla där. Vi kommer även att ha en publikkontroll på paddlingen i Sprintklassen. Man kan även se Elitklassen i Hjo stad när de har sin stadsorientering.

Vägbeskrivning

För deltagare som kommer söderifrån följ väg 195, sväng vänster i Statoilrondellen med grön/gul skylt märkt tävling, fortsätt västerut mot Korsberga 1,5km till kanotplatsen som är markerad med grön/gul skylt märkt kanot. Lämna er kanot hos personalen och fortsätt västerut mot Korsberga ca 2 km till parkeringen, även den märkt med grön/gul skylt.

Deltagare som kommer västerifrån följer väg 194 mot Hjo och tar av höger i rondellen söderut mot Jönköping på väg 195. När ni kommer till Statoilrondellen med grön/gul skylt märkt tävling sväng höger och kör västerut mot Korsberga, i övrigt samma som ovan.

Samma gäller för deltagare norrifrån följ väg 195 till Statoilrondellen och sväng höger.

Hjo Adventure Race 2010

Parkering

När ni lämnat av er utrustning uppe på TC, så kör ni ner er bil till parkeringen som är ca 500 meter från TC. Det kommer att finnas parkeringsvakter där.

Utdelning av startkuvert

Elit:

Utdelning av startkuvert sker från 07.00 - 08.20. I kuvertet kommer 1st sportidentpinne, 2st nummervästar och en roadbook.

Sprint:

Utdelning av startkuvert sker från 10.00 - 11.20. I kuvertet kommer 1st sportidentpinne, 2st nummervästar, alla kartor och en roadbook.

Prova På:

Utdelning av startkuvert sker från 09.30 - 09.50. I kuvertet kommer 1st sportidentpinne, 2st nummervästar, alla kartor och en roadbook.

Informationsmöte

Informationsmötet är obligatoriskt, där går vi igenom banan och svarar på eventuella frågor

Elit: 08.30

Sprint: 11.30

Prova På: 10.10

Nummervästar

Nummervästarna skall alltid sitta ytterst alltså utanpå flytväst gäller alla klasser. Då alla deltagare kommer köra i Sverigecupens nummervästar.

Hjo Adventure Race 2010

Regler

Vi kommer att ha samma regler som i Svenska Multisportcupen
www.multisportcupen.com

Dusch och omklädningsrum

Finns vid TC

Mat

Det kommer även finnas kiosk med godis, korv och dryck

Utrustning

Lagutrustning (obligatorisk)

Första förband

Mobiltelefon (med nr till tävlingsledningen 0709197966)

Kompass

Visselpipa för nödsituationer (paddling)

Flytväst (paddling)

Sportidentpinne (finns i startkuvert)

Nummerväst

Cykelhjälm (på MTB etapp)

Har inte laget med sig den obligatoriska utrustningen så får man ett stop and go straff på 10minuter. Vi kommer kontrollera detta under tävlingen.

Rekommenderad utrustning

Extra cykelslang, cykelpump, däckavtagare och kedjebrytare

Ryggsäck med vätskesystem

Hjo Adventure Race 2010

Förbjuden utrustning

GPS med kartvisningsfunktion. Övrig GPS, typ Forerunner, FRWD eller GPS-pod är tillåtna för registrering av färdväg och sträcka, ej för navigering.

Säkerhetsinformation

Ni deltar på egen risk! Ett avtal undertecknas av samtliga deltagare före start. Med detta avtal medger deltagarna att de:

1. Tävlrar på egen risk
2. Ansvarar för lagets kanoter/kajaker och är ersättningsskyldig om de går sönder
3. Ansvarar för lagets sportidentpinne och är ersättningsskyldig om den försvinner (600kr)
4. Följer allmänna gällande trafikregler och allemansrätten.
5. Värnar om miljön och kastar inget skräp i naturen.

Allmänna trafikregler gäller och skall följas!

Lag som brutit

Lag som beslutar sig för att bryta skall genast kontakta tävlingsledningen. Lagen som bryter måste lämna sportidentpinne till sekretariatet för att bli registrerade. Detta för att vi ska kunna se att alla lag är i mål.

Vid olycka

Vid olycka med personskada är lagen skyldiga att bistå varandra tills hjälp anländer. Lämna aldrig någon ensam.

Vid olycka är de tävlande skyldiga att bistå den eller de som drabbats enligt följande ordning;

- 1) undsätt skadad
- 2) meddela närmaste funktionär
- 3) om funktionär inte finns tillgängliga, larma 112 via er mobiltelefon eller annan telefon i området.

Hjo Adventure Race 2010

Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Hjobygdens OK, Hjo velocipedklubb, Friluftsförbundet, Hjo Multisportklubb och Hjo Kommun.

Om ni behöver mer info ring

Patrik Andersson

Dagtid 0503-35452, 0703546497

Kvällstid 0709-197966