

---

# Information till alla tävlande

## Tidsschema

	Herr/Dam/Mix/ Företag	Prova-på / Ungdom
<b>Registrering</b>	08:00-09:00	09:00-10:00
<b>Direktanmälan på plats</b>	08:00-09:00	09:00-10:00
<b>Tävlingsgenomgång på TC</b>	09:30	10:30
<b>Start</b>	10:00	11:00
<b>Maxtid (poängavdrag vid senare målgång)</b>	14:00 (4 h)	13:00 (2 h)
<b>Diskvalifikation vid målgång senare än</b>	14:10	13:10
<b>Prisutdelning</b>	14:30	13:30

### VÄGBESKRIVNING och PARKERING

Finns beskrivet i slutet av detta PM 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 SportIdent-pinnen.

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.goteborgmultisportrace.se/pdf/egetansvar.pdf](http://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 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.

### TÄVLINGSIDÈ och TAKTIK

Tävlingen är en rogaining, också kallat kontrollplock. Det betyder att man tar så många kontroller man hinner under den fastställda tävlingstiden (2 eller 4 timmar).

Det finns totalt ca 65 kontroller som alla ger ett visst antal poäng. Poängsättningen är gjord utifrån hur svåra de är att ta och hur långt bort de ligger. Totalt kan man samla ihop 4000 poäng.

Inget lag kommer hinna ta alla kontroller, men vår målsättning är att vinnande lag har ägnat lika mycket tid åt att paddla, cykla och springa.

För att uppnå detta är det förbjudet att simma/vada, liksom att cykla i de två löpzonererna. Läs mer om detta nedan.

Kartan får man när starten går. Det gäller då att planera sin rutt och fundera på vad man hinner med.

Det gäller att samla ihop så många poäng som möjligt. Om två lag har samma poäng är det tiden i mål som avgör placeringen.

## **GRENAR**

Löpning, paddling och cykling. Det är inte tillåtet att simma eller vada. För att kunna ta alla kontroller måste man alltså även paddla.

Det är inte heller tillåtet att cykla i löpzonererna.

## **FÖRBJUDNA CYKELSTIGAR**

På kartan är ett antal stigar och vägar markerade med röda kryss. Dessa är totalt förbjudna att cykla på, det är inte heller tillåtet att leda cykeln på dessa.

Överträdelse mot detta leder till omedelbar diskvalifikation.

Däremot är det tillåtet att springa här.

## **FÖRBJUDNA OMRÅDEN**

Områden markerade på kartan med ett rött kryssat mönster innebär förbjudna områden för alla tävlande.

## **TIDTAGNING och POÄNGBERÄKNING**

Tidtagning sker elektroniskt med SportIdent i timmar, minuter och sekunder. Varje lag får en i förväg nollad SportIdent-pinne i startpåsen (det är inte tillåtet med egna pinnar). När ni stämplat vid målgång skall ni läsa av brickan i den avläsningsenhet som sitter i anslutning till målet samt lämna tillbaka lånad pinne. Förlorad eller skadad SportIdent-pinne ersätts direkt på plats med 600 kr.

Tips: Använd snodd för att säkra pinnen runt handleden.

## **STÄMPLING**

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.

## **TEKNISKA FEL PÅ KONTROLLERNA**

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

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. Dessa kodsiffror finns även skrivna på kartan. Även poängen per kontroll finns angiven på kartan.

## **KARTOR och TÄVLINGSUPPLÄGG**

### **Alla klasser förutom barn-banan**

Den stora kartan är i skala 1:12500, storlek A2. Övriga kartor är i A4, med skala 1:7500.

Tävlingen startar med en 15 minutver lång prolog som enbart består av orienteringslöpning. Kartan för detta fås vid startögonblicket.

Efter 15 min får ni byta in prologkartan mot den stora kartan för resten av tävlingen. Det är först nu alltså tillåtet att börja cykla eller paddla.

Det går även bra att vara ute längre tid än 15 min på prologen om man vill för att hinna med fler poäng.

På den stora kartan finns två löpzoner, A och B, med ett antal kontroller som skall tas löpandes.

Löpzon A tar ca 30 min och löpzon B cirka 45 min för löpstarka tävlande.

Vid ankomst till en av löpzonererna lägger ni cyklarna på anvisad plats, tar cykelkartorna och lämnar dem till funktionär, och får då ut kartan för löpningen. Motsvarande procedur när ni är klara.

På den stora kartan finns även alla paddelkontroller med. Byte till paddling sker i närheten av TC.

### **Barn-banan**

Barnens bana blir en äventyrsbana med paddling, cykling och löpning. Skala 1:5000 och lätta kontroller och korta sträckor. Får gärna genomföras tillsammans med en vuxen.

Anmälan på plats, start mellan 11 och 13, kostnad 100 kr kontant eller via swish.

## VÄXLINGSRUTA

Alla lag får varsin växlingsruta på cirka två gånger två meter. Där skall ni förvara all utrustning som ni inte vill ha med er ut på banan.

T.ex. kan ni lägga cykeln här när i springer.

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

## KANOTER

Precis nedanför TC ligger plåtkanadensare samt acronkanoter, ca 15 av varje.

Det betyder att det finns ungefär en tredjedel så många kanoter som tävlande lag. Om ingen kanot finns ledig får ni komma tillbaka senare och försöka.

Flytväst och paddlar finns att låna. Det är även tillåtet att innan start lägga egna paddlar/flytvästar vid kanoterna.

För er som har med egna kajaker eller kanadensare gäller att ni placerar den/de på stranden nedanför TC innan start. Paddlar och flytvästar kan ni också lämna där.

Det är tillåtet med enmanskajaker, inklusive surfskis, liksom en eller tvåmans kanadensare. I kajaker och surfskis får man ha dubbelpaddel, men i kanadensare är det förbjudet (enbart enkelpaddlar tillåtna där).

## DROPZON FÖR CYKLAR

I samband med löpzon A och B kan/måste ni lämna cykeln där. Här finns det funktionärer som vaktar cyklarna. Dessa platser är markerade på kartan.

Det är även tillåtet att lämna cykeln på eget ansvar på andra ställen ute i skogen.

## MÅLGÅNG

Vid målgång stämplas målkontrollen under portalen, och detta bestämmer tiden.

Efter målgång skall sportidentpinnen i lugn och ro läsas ur och återlämnas till oss.

## REGLER

- Det är en lagtävling och de tävlande skall vara tillsammans hela tävlingen, inom synhåll från varandra. Som riktlinje betyder det max 10 m emellan.
- Vid kontrolltagning skall den i laget som inte stämplar, befinna sig max fem meter från kontrollen (stämplingsenheten) vid det exakta stämplingstillfället!
- Vi rör oss delvis på allmänna vägar och i ett välbesökt område av Göteborg, 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 synligt mitt på magen, alternativt på ena låret. Säkerhetsnålar finns med i startpåsen.

## 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 lag 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. Detta är för er egen säkerhets skull.

## REKOMMENDERAD UTRUSTNING

- Ryggsäck med vätskesystem/flaska, med plats för skor.
- Mat, bananer, russin, energikakor eller annan mat.
- Extra slang, pump för att laga punkteringar samt däckavtagare
- Kompass
- Kartställ till cykeln om ni har.
- Mobiltelefon med förprogrammerade nummer:  
Tävlingsledare: 0708-770103,  
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 folk på plats som kan ta hand om lättare skador, typ skavsår och stukningar. Vid ett eventuellt allvarigare tillbud är det 112 som gäller samt att skyndsamt underrätta tävlingsledaren om det inträffade.

## **PARKERING**

Se karta sist i PM.

## **DUSCH, OMKLÄDNING och TOALETT**

På TC finns det toaletter i intilliggande byggnad. Dusch och omklädning finns hos NPK några hundra meter bort. Se karta sist i detta PM. Inga skor inomhus.

## **PROTEST och TÄVLINGSJURY**

Skriftlig protest lämnas till tävlingsledningen vid målet senast 30 minuter efter målgång. Tävlingsjuryn består av Martin Rådbo, Klas Åström och Johan Bergman.

## **SERVERING**

Kiosk med enklare utbud kommer finnas på TC. Dessutom serveras något att äta till alla som tävlat direkt efter målgång.

## **VÄTSKA**

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

## **RESULTAT**

Resultat från tävlingen presenteras finns i efterhand på [www.goteborgmultisportrace.se](http://www.goteborgmultisportrace.se)  
Vi kommer ha en speaker på plats som hjälper er att följa tävlingen.  
Följ även tävlingen på vår Facebooksida, <http://www.facebook.com/groups/goteborgmultisportrace>  
eller på Instagram [@goteborgmultisportrace](https://www.instagram.com/goteborgmultisportrace) och [#/gote-](https://www.instagram.com/goteborgmultisportrace)

# Kartor och vägbeskrivning:

## TC

TC ligger på Delsjöns badplats i östra Göteborg.

## VÄGVISNING

Vägvisning med OL-skärmar från Delsjövägen där den korsar Töpelsgatan.

**Från E20**, sväng av vid Munkebacksmotet, fortsätt rakt söderut förbi en Preemmack och fortsätt rakt fram. Efter ett tag kommer du in på Delsjövägen, fortsätt rakt fram till du ser vägvisningen (OL-skärm) upp till vänster. Följ vägvisningen.

**Från E6**, sväng av vid Örgrytemotet, kör rakt österut på Delsjövägen i ca 1,8 km. Sväng höger upp på Töpelsgatan och fortsätt rakt fram till parkeringen.

Parkera på anvisad plats. Röd ring markerar TC på bägge kartorna.

TC har position: Lat: N 57° 41' 24.12" Long: E 12° 2' 1.66" samt X=6402391 Y=1275130

## PARKERING

Parkera på anvisad plats vid TC. Avgift 20 kr /dygn.

