

PM Sportkullan Adventure Race.

version 2018-07-05



Datum	Tid		Plats
2018-07-13	14:00-16:00	Registrering och uthämtning av nummerlapp	Brittgården, Älvdalen
2018-07-13	16:30	Tävlingsmöte och bängenomgång, båda distanserna	Brittgården, Älvdalen
2018-07-14	06:30	Rekommenderad ankomst till start	Hållbergs fäbod
2018-07-14	07:15	Samtliga lag vid start	
2018-07-14	07:30	Start Sportkullan Long och Sprint	Hållbergs fäbod
2018-07-14	12:50	Förväntad målgång segrare Sportkullan Sprint	Rots Skans
2018-07-14	15:20	Förväntad målgång segrare Sportkullan Long	Rots Skans
2018-07-15	09:30	Brunch och prisutdelning	Brittgården, Älvdalen

Registrering

Fredagen den 14 juli, 14:00 – 16:00 på Brittgården, strax söder om kyrkan i Älvdalen. Länk till karta:

<https://www.hitta.se/kartan?s=2277134b>

Det är här ditt lag checkar in på tävlingen och får all information, kartor och nummerlappar. Om det här är ditt första Adventure race eller om du funderar över något, se till att komma till registreringen så tidigt som möjligt så att du hinner ställa alla frågor. Om du har bokat SI-pinne – se till att du har en i påsen. Du som har egen pinne med dig – se till att den blir registrerad på ditt lag.

Ansvarsfriskrivning

I år har du och ditt lag kryssat i och godkänt reglerna i samband med anmälan. Vi vill påminna om att du deltar på egen risk och bör ha en giltig olycksfallsförsäkring. Alla deltagare, ännu inte 18 år fyllda på tävlingsdagen, behöver lämna in en försäkrans med målsmans underskrift på ett papper till tävlingsledningen vid registreringen.

Tävlingsmöte - bängenomgång

Minst en representant från varje lag ska finnas på plats vid tävlingsmötet och bängenomgången. Viktig information kring tävlingen och banan kommer att gås igenom. Varje lag ansvarar för att samtliga deltagare inom laget samt serviceteamet har fått ta del av på tävlingsmötet framkommen information.

Nummerlappar

Nummerlapparna ska vara väl synliga. Det är viktigt att minst en av deltagarna vid passering av alla TA och vid mål har nummerlappen synlig framifrån. Nummerlapparna får inte modifieras genom att vikas, klippas eller på annat sätt förändra formen på dem. De ska bäras i sin helhet utan påskriven text eller dylikt.

Obligatorisk utrustning och ryggsäck

Observera att den obligatoriska utrustningen är minimikravet. Arrangören förväntar sig att deltagarna medtar lämplig klädsel både efter förhållandena och lagets erfarenheter. Vid kyla och regn - ta med extra varma kläder, överdragsplagg, mössa och handskar till de olika etapperna. Ryggsäcken ska tas med under hela tävlingen, även under de kortare etapperna. Det är inte tillåtet att använda ett större vätskemidjebälte i stället för ryggsäck. Tänk på att första förband, vätska och värmande plagg/värmefilt bör vara lättillgängligt och att samtliga lagmedlemmar bör veta vem som bär detta och var det finns. Minst ett första förband per lag men vi rekommenderar att varje lagmedlem bär ett.

Tidtagning

Vi kör vidare med förra årets nyhet; Sportidents tidtagningssystem med stämpling vid kontrollerna med s.k. SI-pinne. Undantaget detta är Sportkullan Longs orienteringssträcka där stämpling sker med klämstämplar. Manuell tidtagning finns som backup.

Startplats

Hållbergs fäbod, ca 13 km sydväst om Älvdalen. Se länk för vägbeskrivning; <https://kartor.eniro.se/m/jzVxM>
Parkering enligt anvisning på plats.

Mål

Vackra Rots Skans, 3 km norr om Älvdalen längs rv70. Länk till karta: <https://www.hitta.se/kartan?s=460b8347>
För deltagare kommer det att finnas vatten och tilltugg såsom chips och saltgurka efter målgång. Precis vid målet finns ett café där det går att köpa korv, smörgåsar, fika och glass (pinnglass och kulglass) fram till 18:00. Betalning sker med kort eller kontanter. Swish finns inte. Toaletter finns inne i hemslöjdsstugan (café). Sittplatser både inomhus och utomhus. Speaker Jonas Andersson hälsar er välkomna till målet.

Viktigt under tävlingen

Övrig trafik	Under hela tävlingsdagen är banan öppen för allmänheten. Det gäller vägar, stigar och vattenpassager. Eftersom det förekommer annan trafik på vägarna gäller vanliga trafikregler. Tänk på att den här trafiken kanske inte vet att det pågår en tävling. Hänvisningar från funktionärer skall alltid följas. Visa hänsyn mot andra deltagare, trafikanter och mot allmänheten.
Förbjudet område	Förbjudet område är markerat med "X" på kartan. Där ett sådant område ska passeras finns det på kartan markerade övergångar – endast dessa ska användas. Kolla gärna in kartorna från de föregående åren för att få en uppfattning om hur dessa X syns.
Serviceteam	Serviceteamen får endast hjälpa lagen vid växlingsområdena, TA. I startpåsen finns en karta för serviceteamen med mera information.
Vätska och energi	Det är laget själv och serviceteamet som ansvarar för att underhålla laget med vätska och energi. Vattennivån är låg i naturen så se till att ha fyllt på innan start. Vattnet i de rinnande vattendrag laget passerar är drickbart. För lagen gäller att vätska ska bäras med av varje enskild person i ryggsäcken på alla etapper. Vid cykeletapper får vätska transporteras på cykel. Tänk på att det kan vara enklare att dricka från ett vätskesystem på ryggen än att fippla med flaska på cykeln.
Fram till kontrollen	Alla tre i laget ska fram till alla kontroller. Om undantag finns gås dessa igenom under bängenomgången.

Stämpling På varje sträcka/etapp måste kontrollerna tas i rätt ordning. Stämpling sker med SI-pinne vid varje kontroll. Var uppmärksam på att du ser en blinkning i stämpelenheten samt hör ett pip. Är du osäker – stämpla med den manuella stämpeln som hänger vid kontrollen, direkt i kartan och redogör för det vid mål. Det lag som kommer först till kontrollerna får vara extra uppmärksamma då enheterna troligtvis "sover" och det kan ta någon extra sekund att väcka dem. Det finns ingen stämpel vid start men vid mål. Ditt lags tid tas först vid målstämplingen.

Grindar Det kan förekomma grindar och stängsel längs bansträckningen. Om grinden är stängd när ni passerar, försäkra er då att den stängs ordentligt innan laget fortsätter.

Natur och skräp Visa hänsyn mot varandra och naturen utmed banan. Kom ihåg att ta med all utrustning och alla eventuella energiförpackningar (och dess delar) hem till mål. All påkommen nedskräpning medför diskvalificering.

Djur Det finns fritt strövande betesdjur längs bansträckningen – visa hänsyn och iaktta försiktighet vid möte med dessa.

Skyltar och kontroller Flertalet skyltar, markeringar och kontroller sitter kvar i området från andra arrangemang. Sportkullan AR har endast satt ut de egna kontrollerna. Dessa är markerade med Sportkullan Adventure Race. Det är stora vit/orangea orienteringskontroller på alla kontrollpunkter.



Discipliner

MTB Cykeln ska tas med under hela cykelsträckorna. Det är tillåtet att dra cykeln och att springa med den. Cykelhjälm måste användas.

Löpning Skor måste användas.

Luftmadrass Under denna etapp måste lagen hålla sig på vattnet. Hela kroppen ska ligga på madrassen. Det är således inte tillåtet att ligga med överkroppen på madrassen och ha benen simmandes i vattnet bakom. Du förflyttar dig framåt genom att göra armtag i vattnet på sidan av madrassen. Går en luftmadrass sönder ska deltagaren lifta med någon annan ur laget. Vid punktering på samtliga luftmadrasser får laget ta sig fram till fots i kanten av vattnet eller simma (all utrustning måste vara med) Observera att laget inte får ta en stig inne på land utan måste hålla sig i vattenbrynet. Funktionärer finns längs vattensträckan. Använd visselpipa för att påkalla hjälp. Rygsäcken ska bäras även på den här sträckan.

OL (endast SAR Long) Samtliga lagmedlemmar ska ta sig runt specialorienteringen och samtliga ska fram till kontrollerna. Rygsäcken ska bäras även på den här sträckan. Stämpling på alla kontroller längs OL-banan sker med manuell klämstämpel. Byta till ny karta och stämpling med SI-pinne efter OL.

Sjukvård

Vid allvarliga tillbud, ring 112. I övriga fall, ring vårt kontaktnummer i er *Road book*. Funktionärerna vid samtliga TA och start och mål har första förband tillgängligt.

Sportkullan AR "live"

Under tävlingsdagen kommer vi att ha liverapportering på vår facebookside; www.facebook.com/SportkullanAR och via vårt Instagramkonto; @sportkullanadventurerace. Berätta för vänner och familj att de kan följa tävlingen under dagen.

Resultat

Presenteras på www.sportkullanAR.se och facebooksidan senast måndagen den 16 juli.

Ombyte

Medtag torrt ombyte – ingen dusch finns tillgänglig i anslutning till mål.

Efter tävlingen

Tapasbuffé på Restaurant Dalgatan 118. Serveras från kl 17:00 - 21:00. Pris 195 kr. Förboka gärna; 0251-109 80.

Dalgatan 118 låter hälsa: - "Låt det gå fram signaler minst 40 sekunder, så svarar vi fast vi inte är där!"

Brunch

Restaurant Dalgatan 118 bjuder samtliga deltagare på en rejäl brunch kl. 09:30 på söndagen den 15 juli. Övriga personer är varmt välkomna och betalar 100 kr. Betalas med swish på plats. Förbokning inte nödvändigt. Brunchen serveras på Brittgården i Älvdalen, samma plats där du registrerar ditt lag och går på tävlingsmöte.

Prisutdelning

Prisutdelningen hålls i anslutning till brunchen på Brittgården, söndagen den 15 juli. Hederspris till de tre första lagen på respektive distans och utlovningspriser. Förstapristagarna i respektive klass erhåller en weekends logi och helpension för hela laget på Grövelsjöns Fjällstation. För att ta del av eventuella utlovningspriser krävs att någon representant ur laget finns på plats. Vi uppmuntrar verkligen alla lag att finnas på plats och dela med sig av sina upplevelser från dagen.

Övrigt

Deltagandet sker på egen risk. Hjälp varandra om något händer.

Var försiktigt vid vägkorsningar – följ trafikskyltar och anvisningar vid cykelsträckorna.

Anmäl till Sportkullan ARs tävlingsledare om ni väljer att avbryta tävlingen.

Njut av dagen, lyft blicken och peppa varandra.

Tusen tack till alla markägare och alla boende som berörs av Sportkullan Adventure Race på ett eller annat sätt.

Tack till våra samarbetspartners och prisponsorer.



GRÖVELSJÖN



The Skin Agent, Coxa Carry, Gococo, 60°Nord & Torsby Skidtunnel, Kvinnliga Äventyrare & Mora Kniv, Menskopp.se, Åre Extreme Challenge, Pressmaster, Älvdalens Cykelklubb, Vasaloppet