

# PM Sportkullan Adventure Race.

version 2021-07-05



Datum	Tid	Tid	Plats
2021-07-16	14:00-16:00	Registrering och uthämtning av nummerlapp	Lokalen, Älvdalen
2021-07-16	16:30	Tävlingsmöte och bangenomgång, båda distanserna	online via Zoom
2021-07-17	06:30	Rekommenderad ankomst till start	Monztabanan, Älvdalen
2021-07-17	07:15	Samtliga lag vid start	Monztabanan, Älvdalen
2021-07-17	07:30	Start Sportkullan Long och Sprint	Monztabanan, Älvdalen
2021-07-17	12:00	Förväntad målgång segrare Sportkullan Sprint	Rots Skans
2021-07-17	15:00	Förväntad målgång segrare Sportkullan Long	Rots Skans
2021-07-17		Prisutdelning allt eftersom lagen kommer i mål	Rots Skans

## Registrering

Fredagen den 16 juli, 14:00 – 16:00 i Lokalen, Älvdalen. Sväng höger vid Restaurang Dalgatan 118 om du kommer söderifrån. Adress; Gamla Näsvägen 6. Länk till karta: <https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=7a1f177a>

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

Du och ditt lag har kryssat i och godkänt tävlingsreglerna 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 försäkran med målsmans underskrift på ett papper till tävlingsledningen vid registreringen.

## Tävlingsmöte - bangenomgång

Minst en representant från varje lag ska finnas med online på tävlingsmötet och bangenomgången. 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 påskrivna text eller dylikt.

## Tidtagning

Sportidens tidtagningssystem med stämpling vid kontrollerna med s.k. SI-pinne gäller under tävlingen. Undantaget detta är Sportkullan Longs orienteringssträcka där stämpling sker med klämstämplar. Manuell tidtagning finns som backup.

## 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.

## Mål – Rots skans

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 något matigt, fika och glass fram till 18:00. Betalning sker med kort, swish eller kontanter. Toaletter finns inne i hemslöjdsstugan (café). Sittplatser både inomhus och utomhus.

## 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. Ingen hjälp får ges till lagen vid eventuell publikkontroll. 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 kan variera i naturen så se till att ha fyllt på innan start. Vattnet i de rinnande vattendrag laget passerar är drickbart. För laget 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. Tävlingstiden startar på givet klockslag, inte genom stämpling. Ditt lags sluttid tas vid

målstämplingen. Kom ihåg att tömma och checka SI-pinnen innan start. Enheter sitter i anslutning till start. Efter målgång ska ditt lag stämpla ur vid sekretariatet. Där lämnas hyrd SI-pinne tillbaka.

- Grindar** Det kan förekomma grindar och stängsel längs bansträckningen. Om grinden är stängd när ni passerar, försäkra er då om 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 kan finnas fritt strövande betesdjur längs bansträckningen – visa hänsyn och iaktta försiktighet vid möte med dessa.
- Skyltar och kontroller** Flertalet skyltar, markeringar och kontroller kan sitta 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 när sådan behövs. Flytväst ska användas och vara närmast kroppen. Rygsäcken ska bäras även på den här sträckan.
- OL (endast SAR Long)** Samtliga lagmedlemmar ska ta sig runt den tekniska orienteringen 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. Byt till avslutande 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.

## Resultat & Sportkullan AR "live"

Under tävlingsdagen kommer vi att ha liverapportering på vår facebooksidan; [www.facebook.com/SportkullanAR](https://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](http://www.sportkullanAR.se) och facebooksidan senast måndagen den 19 juli.

## **Ombyte**

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

## **Prisutdelning**

Priser delas ut när lagen kommer i mål. Hederspris till de tre första lagen på respektive distans och utlottningspriser. Förstapristagarna i respektive klass erhåller en weekends logi och helpension för hela laget på STF Grövelsjöns Fjällstation.

## **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 prissponsorer.**



Moonvalley, Mora Kniv, Brudtallen, Vasaloppet, Craft Sportswear, Oofos, Injinji, Sportkullan