

# PM Sportkullan Adventure Race.

version 2023-05-31



Datum	Tid		Plats
2023-06-02	14:00-16:00	Registrering och uthämtning av nummerlapp	Näsets bystuga, Älvdalen
2023-06-02	16:30	Tävlingsmöte och bängenomgång	online via Teams
2023-06-03	08:00	Gemensam gång mot start	Näsets bystuga, Älvdalen
2023-06-03	08:25	Samtliga lag vid start	Porfyrdammen, Älvdalen
2023-06-03	08:30	Start Sportkullan Sprint	Porfyrdammen, Älvdalen
2023-06-03	12:30	Förväntad målgång segrare Sportkullan Sprint	Näsets bystuga, Älvdalen
2023-06-03		Prisutdelning allt eftersom lagen kommer i mål	Näsets bystuga, Älvdalen

## Registrering

Fredagen den 2 juni, 14:00 – 16:00 i Näsets bystuga, Älvdalen. Söderifrån; åk igenom centrala Älvdalen norrut. Efter ca 3 km kommer du till Rot och en y-korsning. Sväng höger. Efter några hundrameter, sväng höger igen mot Näset. Följ vägen i ca 2 km. Näsets bystuga ligger på vänster sida ner mot sjön Nässjön.

Adress; Bygdegårdsvägen 4. [Länk till karta här.](#)

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 och deltagande på egen risk

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 försäkrans med målsmans underskrift på ett papper till tävlingsledningen vid registreringen.

## Tidtagning

Sportidens tidtagningssystem med stämpling vid kontrollerna med s.k. SI-pinne gäller under tävlingen. Håll koll på din SI-pinne. Har du hyrt och tappat den debiterar vi en kostnad om 600 kr. Manuell tidtagning finns som backup.

## Tävlingsmöte – bängenomgång

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

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Mötes-ID: 397 218 827 156

Lösenord: 9KvkCJ

## 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 modularas genom att vikas, klippas eller på annat sätt förändra formen på dem. De ska bäras i sin helhet utan påskriften text eller dylikt.

## Obligatorisk utrustning och ryggsäck

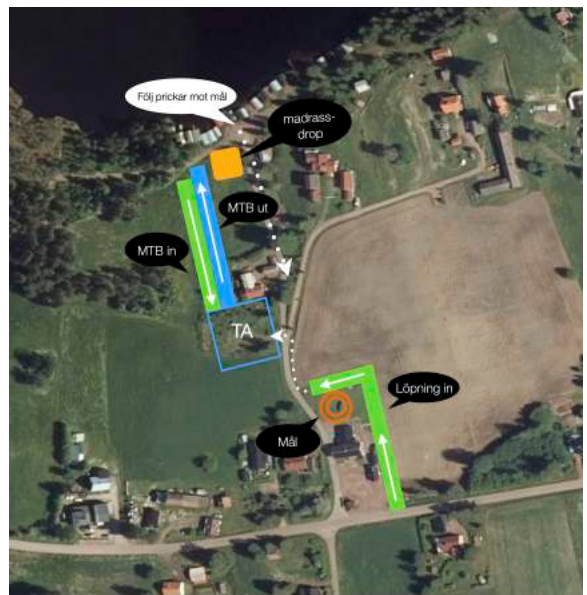
Observera att den obligatoriska utrustningen är minimikravet. Arrangören förväntar sig att deltagarna medtar lämplig klädsel både efter förhållandena och lagets erfarenheter. Vid kyla och regn - ta med extra varma kläder, överdragsplagg, mössa och handskar till de olika etapperna. Ryggsäcken ska tas 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.

## TA Näsets bystuga

[Länk till karta här.](#) Alla växlingar kommer att ske på samma TA. Det betyder att lagets cyklar och luftmadrasser, såväl som energi och eventuella klädbyten ska få plats inom avgränsat område. Cyklar och luftmadrasserna ska vara inlämnade vid TA, pumpade, innan start. Har man ett supportteam är det tillåtet att teamet pumpar madrasserna när tävlingen väl har startat.

## Lördag morgon och start

På lördag morgon åker du till målet vid Näsets bystuga. Parkering enligt karta här nedan. Parkeringsvakter kommer att finnas på plats. Starten sker vid Porfyrdammen drygt 1 km från målet vid Näsets bystuga. Vi kommer att gå gemensamt till starten från målet och växlingsstationen vid Näsets bystuga kl 08:00. Vi kommer inte att tillåta några bilar uppe vid start. Vid behov finns det parkering vid Älvdalsfönster i anslutning till Porfyrdammen.



Starten är gemensam klockan 08:30. Innan start ska laget TÖMMA och CHECKA sin SI-pinne. Det sker genom att stämpla med SI-pinnen i för ändamålet avsedda SI-enheter. Dessa kommer att finnas på plats vid starten. Det är ingen startstämpling i övrigt utan starten sker vid utsatt klockslag.



## Mål – Näsets bystuga

I byn Näset hittar du Näsets bystuga som ligger vackert vid Nässjön, 5 km nordost om Älvdalen. [Länk till karta här.](#)

Alla deltagare kommer att bjudas på en matig wrap efter mål av Tini och Lennart på STF vandrahem Tre björnar. Det kommer även att finnas vatten och tillugg såsom chips och saltgurka efter målgång.

Här kommer det även att finnas ett POP-UP café med smörgåsar, kaffe, festis och lite godsaker. Toaletter finns inne i bystugan.

## 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.

### Supportteam

2023 är det inte nödvändigt med ett supportteam. Det är dock tillåtet att använda sig av ett. De får endast hjälpa lagen vid växlingsområdet, TA.

### Vätska och energi

Det är laget själv 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 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 (två eller 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. Tävlingsstiden 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.

### 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.

### 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. Du förflyttar dig framåt genom att göra armtag i vattnet på sidan av madrassen.

## Sjukvård

Vid allvarliga tillbud, ring 112. Ambulanspersonalen är medvetna om att tävlingen går och vet bansträckningen. Dock inte säkert att de på SOS alarm vet. Vid icke akuta tillbud, ring vårt kontaktnummer i er *Road book* för att informera oss om vad som har hänt. 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 facebookside; [www.facebook.com/SportkullanAR](http://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 5 juni.

## Toaletter & Ombyte

Det finns inga toaletter eller utedass vid start. Vid TA och Mål finns det toaletter inne i Näsets bystuga. 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 och utlottningspriser.

## 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



**MORAKNIL**®



**SYNUMS**  
TRYCK & REKLAM

