

Version 1.0 2014-09-07

Vi välkomnar alla deltagare, elit som motionär, till Stockholm Adventure Race (STAR) den 13:e september 2014 arrangerat av idrottsföreningen Stockholm Multisport. STAR är en deltävling i Svenska multisportcupen 2014. Förutom de ordinarie cupklasserna med tvåmannalag herr, dam och mix finns det soloklass som genomförs på samma bana som cupklasserna. I detta PM finns all information lagen behöver inför evenemanget. Lagen tävlar på egen risk och har förbundit sig att följa de regler som anges i detta PM.

**Det är viktigt att du tar del av informationen i PM:et och vad som gäller för dig som tävlar.**

## Vägbeskrivning till TC (tävlingcentrum)

TC är vid Hellasgården, Nacka. Från E4/E20, tag avfart 155 mot söderifrån tag avfart 155 mot Nynäshamn kör sedan igenom södrälänken och tag avfart 6 mot Älta 4 km.

Kanotdepå kommer att vara på gräsfältet i slutet av stora parkeringen. **OBS! Infartshinder uppsatta max infartshöjd 210cm till denhögra parkeringen!**

Se bifogade kartor över startområde TC, Det kommer också vara skyltat.

## Boende

### Hellasgårdens stugor

Information och bokning

Tel: 08-716 39 61 och [www.hellasgarden.se](http://www.hellasgarden.se)

## Parkering

Parkering för tävlande sker på anvisad plats i anslutning till TC vid Hellasgården på söder sida av Ältavägen. Publik och supporters hänvisas till övriga parkeringsplatser i området, finns både gratis och betalparkeringar. Se bifogad karta över startområdet. **OBS! Parkeringen stängs 30min före start och öppnar efter tävlingens avslutas.**

## Registrering

Registrering sker vid TC för alla cup- lag- och soloklasser på lördag från och med kl. 09:00. Vid registreringen får lagen en startpåse med banbeskrivning, kartor, plastfickor, ev. matkupper, duschbiljett, nummerväst samt SportIdent-pinne. SportIdent-pinnarna nollställs och checkas i samband med registreringen.

## Växlingsruta

Alla lag får varsin numrerad växlingsruta (2x2 m). Där ska lagen förvara all utrustning som man vill ha tillgänglig i växlingarna såsom extra kläder, mat, cyklar o.s.v. Arrangören ansvarar inte för deltagarnas saker men kommer i den mån det går att hålla området fritt från obehöriga. Det är **inte** tillåtet att cykla i växlingsområdet.

## Tävlingcentrum

Här kommer det även finnas ett Cafétält för tävlande och publik, det utlovas; varma och kalla drycker, hembakat fikabröd, smörgåsar och varmkorv med bröd.

Försäljning av sportbars etc. kommer också att finnas i anslutning till Cafétet.

Sportdryck och vatten kommer att finnas till alla tävlande under tävlingen, vår sponsor FeelAlive.nu ställer upp med sportdryck från Nutrixxion!

### **Obligatorisk genomgång**

En kort genomgång hålls för Sprintklasserna vid TC kl. 11:00 Genomgång är obligatorisk att vara med på för att undvika missförstånd.

### **Start Sprintklass samt Solo**

Start kl 12:00. Starten sker i anslutning till TC.

### **Ordningsföljd och beräknade vinnartider!**

Alla moment innehåller lättare orientering. Cyklingen sker på stigar och grusvägar och är en blandning av teknisk och mer snabbcyklade sträckor. Löpningen sker i skog eller på grusväg. Paddlingen kommer att ske i lugn sjö/å.

Orienteringslöpning = OL, Mountainbike orientering = MTB-O

### **Sprint Herr och Solo Herr**

<b>Sträcka</b>	<b>Längd fågelväg</b>	<b>Tid för täten</b>
Prolog	1,8km	9min
MTB-O	19km	85min
Paddling/löp/paddling	10km	65min
Orientering	5,2km	35min

### **Sprint Mix, Dam och Solo dam**

<b>Sträcka</b>	<b>Längd fågelväg</b>	<b>Tid för täten</b>
Prolog	1,8km	10min
Paddling/löp/paddling	9,3km	60min
MTB-O	17km	85min
Orientering	4,5km	35min

### **Tidtagning**

Tidtagning sker elektroniskt med Sportident i timmar, minuter och sekunder.

<http://www.sportident.se/intro.aspx>

### **Stämpling**

På varje sträcka måste alla kontroller tas i rätt ordning. Kontrollerna består av orienteringsskärmar med stiftklämmor samt enhet för elektronisk tidtagning. Varje lag tilldelas en Sportident pinne som ska stämplas vid alla kontroller. Vid stämpling ska deltagaren försäkra sig om att stämplingsenheten ger ifrån sig ett pip eller blinkar till, som bevis på korrekt genomförd stämpling. Om signal eller blinkning uteblir ska laget stämpla i kartbladet medstiftklämman. Lagen ska alltid stämpla in när laget kommer till växlingsfällan och ut när de lämnar växlingsfällan.

### **Kontrollangivelser**

Varje kontroll har förutom kontrollens nummer en separat kodsiffra som anger när laget är vid rätt kontroll. Kontrollangivelserna beskrivna i text samt kontrollsiffrorna finns angivna på respektive karta.

## Maxtid

Ingen maxtid kommer tillämpas, alla lag kommer att få slutföra tävlingen.

## Målgång

Målet är vid målportalen vid växlingsområdet.

## Efter målgång

Duschmöjligheter kommer att finnas på Hellasgården. Mat serveras också de lag som löst matbiljett i Restaurang Storstugan, två olika rätter finns förbokade. Matbiljett- och duschbiljett finns i startpåsen. Prisutdelning sker ca 1 timme efter första målgång i respektive klass.

## Banbeskrivning

Sträcktiderna är baseras på tänkt färdväg och där längden är angiven som fågelväg. Tiderna är beräknade för de snabbaste deltagarna i varje klass. En karta per lag och sträcka, extra karta för de som beställt vid anmälan. Plastfickor medföljer i startpåsen.

## Kanoter och kajaker

Hyrda kanadensare och kajaker inklusive paddlar och flytvästar finns i kanotdepån från kl. 09.00 tävlingsdagen. Kanotdepå kommer att vara på gräsfältet i slutet av stora parkeringen på norra sidan av Ältavägen. **OBS! Infartshinder uppsatta max infartshöjd 210cm!**

## Växling kanot och kajaker

Vid paddelmomentet bär laget sin kanot/kajaker till vattnet där den sjösätts. Eftersom hyres kanoter och kajaker används i flera klasser kommer det inte att vara möjligt att lämna mat och dryck innan start, detta tas med från TC innan man går ut på sträckan.

## Nummerväst

Nummervästar bärs av samtliga tävlande och ska alltid bäras ytterst. Västen ska dras över flytvästen vid paddling. Eventuella vätskesystem och ryggsäckar kan bäras utanpå nummervästen. Det kommer att om dessa lag finns i startlistan förekomma västar med avvikande färg för ledarna i cupen, nr 1 röd ledarväst för herrlaget, nr 11 grön ledarväst för mixlaget och nr 111 rosa ledarväst för damlaget.

## Obligatorisk utrustning

- Första förband, **ett per person**. Minsta tillåtna första förband är Apotekets "Lilla blodstoppare"
- Sportidentpinne, **en per lag**
- Nummerväst
- Cykelhjälm cykeletapper
- Flytväst under kanotetapperna
- Visselpipa under paddelsträcka, **en per person**

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

## Rekommenderad utrustning

- Vätskesystem
- Extra slang, cykelpump och däcksavtagare
- Kartställ till cykeletappen
- Kompass
- Långa byxor på löpningen. Fästingar finns och området ligger i riskområdet för TBE
- Mobiltelefon i vattentät påse (med nummer till tävlingsledningen tel. 070-6924550)

## Förbjuden utrustning

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

## 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. Om funktionär inte finns tillgänglig, **larma 112** via er mobiltelefon eller annan telefon
3. Meddela närmaste funktionär

## Övriga regler

1. Kontrollerna måste tas i rätt ordning.
2. Det är inte tillåtet att gena över hustomter eller beträda förbjuden mark
3. Allmänna trafikregler gäller och ska följas
4. Hänsyn till allmänheten måste beaktas
5. Skräp får inte slängas utmed banan
6. Laget får inte skiljas åt under tävling, max avstånd 50 m
7. Vid kontrolltagning ska en lagmedlem stämpla med lagets Sportidentpinne
8. Vid kontrolltagning ska båda lagets medlemmar röra vid kontrollen, det är tillåtet att lämna cykeln vid kontrolltagning.
9. Lag som beslutar sig för att bryta ska genast kontakta tävlingsledningen
10. Förlorad eller skadad Sportidentpinne ska ersättas av laget med 600 kr
11. Utebliven stämpling innebär diskvalificering. Notera att stiftstämpling i kartblad räknas som stämpling om den elektroniska avläsningen inte fungerat
12. Support är inte tillåtet, vare sig på banan eller i växlingsområdet. Växlingsområdet får endast beträdas av funktionärer och de tävlande
13. Protester måste vara juryn tillhanda senast kl 18:00 tävlingsdagen. Juryn består tävlingsledning samt en tävlande samt en representant från cupkommittén om sådan person finns tillgänglig (får inte vara tävlande)
14. Laget ansvarar för hyrda kanoter/kajaker under iläggning, paddling och upptagning och kan bli ersättningskyldig om de går sönder eller skadas
15. Lag som beslutar sig för att bryta ska anmäla detta till sekretariatet

Brott mot punkterna 5, 6 och 8 som observeras av funktionär eller minst två andra tävlande lag kommer att medföra tidstillägg om 10 min efter beslut i tävlingsjuryn.

I övrigt hänvisar vi till Multisportcupens regler [www.multisportcupen.se](http://www.multisportcupen.se)

## Sjukvård och försäkring

Viss sjukvårdsutrustning finns vid sekretariatet. Vi kommer även att få hjälp från Försvarsmakten med sjukvårdsutbildad personal. Deltagarna är försäkrade genom Folksam K96.

## Sammanfattning hålltider

08:00 Funktionärer på plats vid parkering vid TC

09:00 Registrering öppnar för Sprintklasserna samt kajak/kanot lämning

11:00 Informationsmöte Sprintklasser

12:00 Start

ca 15:00 Första målgång

ca 16:30 Prisutdelning

18:30 Beräknad sista målgång

## Frågor och tävlingsledning

Om något är oklart så maila gärna till [info@stockholmmultisport.se](mailto:info@stockholmmultisport.se)

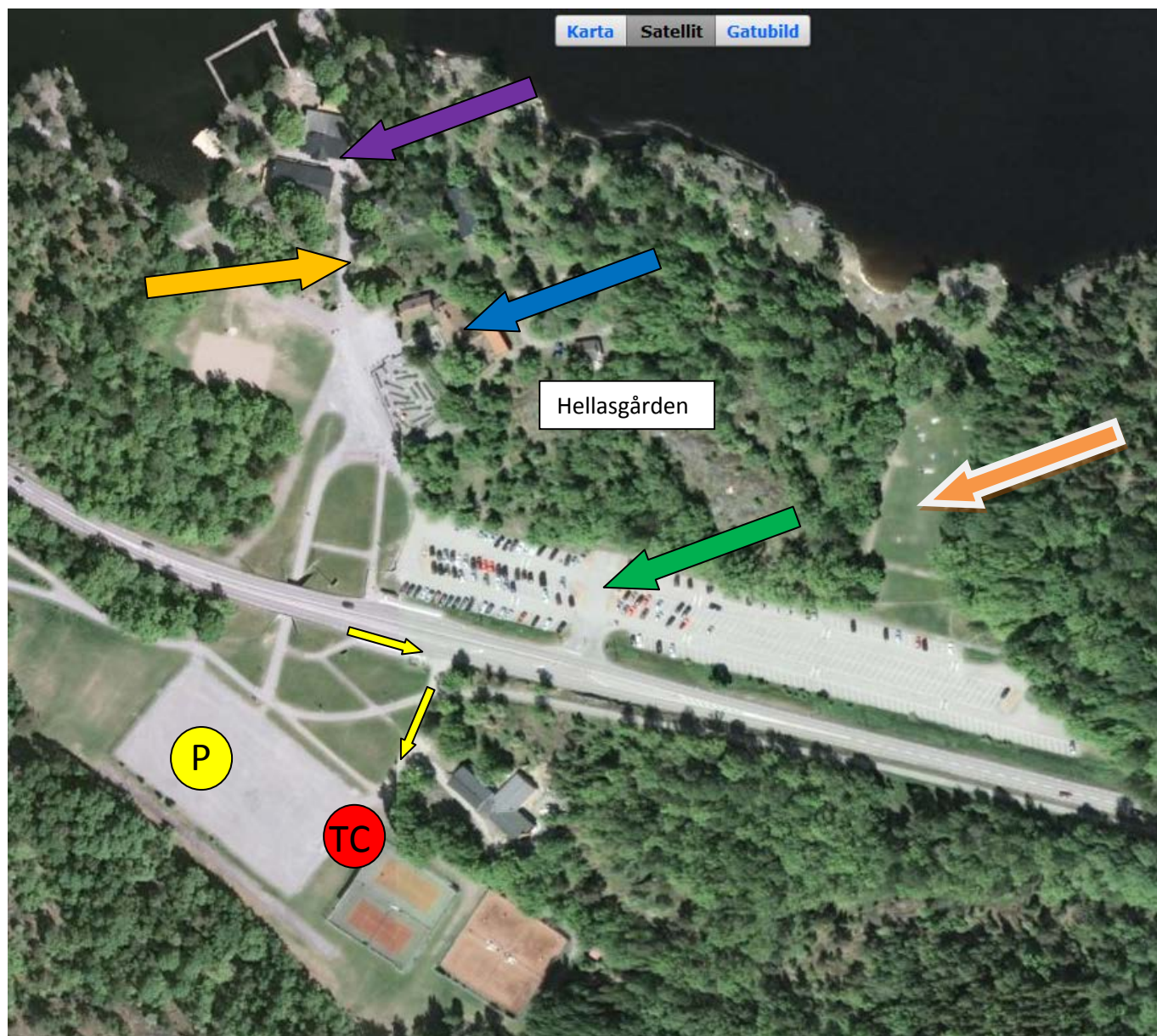
Tävlingsledare	Micke Hanell	070-692 45 50
Ansvarig banläggare	Micke Hanell	070-692 45 50
Ansvarig PR, Media & Sponsring	Micke Hanell	070-692 45 50
Ansvarig sekretariat	Mikael Gottfridsson	073-620 69 63
Ansvarig TC	Niclas Fredsberg	076-723 43 37

## Våra sponsorer:





# Hellasgården



- TC, Tävlingscentrum
- Parkering Tävlande, infart från väster på Ältavägen
- Restaurang Storstugan
- Kajakdepå
- Omklädningsrum, bastu, toalett
- Toaletter
- Parkering Publik (obs! avgiftsbelagd)