



## PM – Kolmården EXtreme 2017

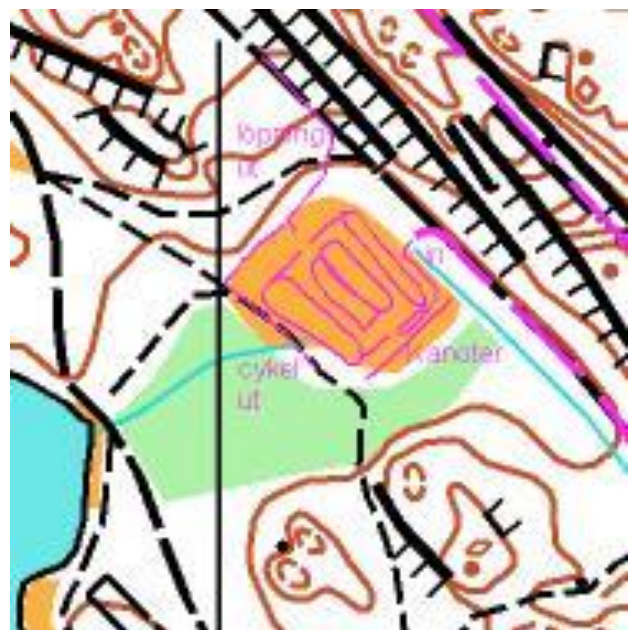


### Vägbeskrivning

Tävlingscentrum (TC) är vid Ågelsjön, ca 10 km norr om Norrköping (längs väg 55 mot Katrineholm)

### TC och parkering

Parkering sker vid Ågelsjön. Parkeringsvakter kommer att finnas. TC och all växling kommer ske på fältet markerat "Kanothparkering" på kartan.



## Utdelning av tävlingsmateriel

Utdelning av tävlingsmateriel sker 09.00 - 10.30. Där ingår:

1. Nummerlappar
  - a. 1 till kajak
  - b. 1 till löpning (sätts på vänster ben) + säkerhetsnålar
  - c. 1 till MTB (sätts på cykel) + buntband

## Efteranmälan

Möjlighet finns för efteranmälan vid TC. Kostnad 500 :- per person för samtliga klasser. Swish eller kontant betalning.

## Tider

09:00 – Utdelning av nummerlappar och efteranmälan på TC öppnar  
11:00 – Start  
14:15 – Beräknad första målgång  
15:30 - Sista tid att gå ut på MTB. Senare tid innebär förkortad bana. Följ då funktionärernas anvisningar.  
16:00 (prel) – Prisutdelning

## Banan

Banan kommer att vara markerad med orangea pilar.

På paddelsträckan kommer det att vara en "förpaddlare" som tydliggör vägval till kontroller så ingen karta krävs. Lyftet på paddlingen kommer vara markerat med pilar och det kommer finnas några pilar längs paddelsträckan för att förtydliga vägval runt Killingen (ön mitt i sjön efter lyftet)

## Kolmården EXtreme Multisport

Paddling 12 km  
Traillöpning 10 km  
MTB 21 km

### *Klasser:*

Solo (Herr, Dam)

Duo (Herr, Mix, Dam)

Öppen (I princip alla konstellationer tillåtna, minst två personer tävlande i lag eller stafettform)

## Start och växlingar

Start sker från vattnet. En lina kommer att dras från startbåten till strandkanten för att markera starten.

Alla växlingar kommer att ske på TC, dvs öppna fältet (fotbollsplanen) 100 meter från Ågelsjöns strandkant. Tidigare år har kajaker lämnats på detta fält före och efter paddlingen. Vid alla växlingar måste man springa genom hela växlingsfållan vid TC. Inom hela TC råder cykelförbud. Efter paddling ska kajak och paddel läggas i växlingsområdet. Följ funktionärernas instruktioner. Det kommer inte vara några uppmärkta platser i detta växlingsområde.

## Tidtagning

Pga leveransproblem av chip kommer all tidtagning att ske manuellt. Det finns således inga kontroller längs banan utan all tidtagning sker av funktionärer. Detta gör det extra viktigt att ha nummerlappar väl synliga. Tiden stoppas då siste lagmedlemmen kommer till målkontrollen.

Under loppet kommer följande mellantider och sluttid loggas:

1. Kajaklyftet
2. Växling kajak → löpning
3. Vätskekontroll
4. Delning ovanför Gransjön
5. Växling löpning → MTB
6. Vätskekontroll
7. Delning ovanför Gransjön
8. Målgång

Samtliga resultat och mellantider kommer att publiceras live under loppet och kan ses på följande adress: <https://deltaga.nu/tidtagning/resultat/64>

## Vätskestationer

Det finns en vätskestation längs banan där man passerar både på löp- och cykelsträckan. Här serveras vatten och sportdryck. Observera att det finns begränsad mängd så ta med tillräckligt med vätska ut på de olika sträckorna.

Vid TC serveras vatten och sportdryck

## Regler

Regler ska vara så korta och enkla som möjligt. Sunt förnuft och god sportmansanda gäller. Vi vill tydliggöra följande:

### *Allmänt:*

Deltagarna och tävlingsledningen skall alltid värna om miljön och naturen. Skräp får inte slängas utmed banan utan ska medföras och lämnas på angiven plats.

### *Kajak:*

För klasserna solo och duo är endast K1 tillåtet. I öppen klass är även K2 och C2 tillåtet.

### *Obligatorisk utrustning:*

- Nummerlappar på kajak, ben (löpning) och cykel. Tillhandahålls av arrangören.
- Tidtagningsschip (en per person eller lag). Tillhandahålls av arrangören.
- Cykelhjälm under cykeletapp
- Flytväst och visselpipa under paddlingsetapper

### *Vid olycka:*

Larmcentralen kommer ha tillgång till kartor och information om var vi befinner oss och vad vi kommer göra för att så enkelt som möjligt undsätta skadad person. Vid olycka med personskada är man deltagare 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. Meddela närmaste funktionär,

Om funktionärer inte finns tillgängliga, larma 112. Sjukvårdare under tävlingen nås via tävlingsledaren

## Avbryta tävlingen

Lag eller person som beslutar sig för att bryta skall genast kontakta tävlingsledningen.

## Ansvar

Vid hyra av kajak ansvarar laget för dessa och är ersättningskyldiga om något går sönder pga oaktsamhet

## Försäkring, ansvar och återbetalning

Kolmården Adventures gör ingen återbetalning av anmälningsavgiften. Tävlning sker på egen risk. Det är upp till varje enskild tävlande att teckna försäkring, tex. Folksams försäkring "Startklar". Försäkring, FOLKSAMS K 96-försäkring, är dock tecknad av tävlingsledningen.

## Dusch och toaletter

Toaletter finns vid TC

Omklädnings och dusch finns vid yxfabriken (se separat karta)

## Servering

På TC kommer det finnas försäljning av hamburgare och korv samt dryck.

## Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Kolmården Adventures.

Senaste nytt och mer information presenteras på tävlings sajten,  
[www.kolmardenextreme.se](http://www.kolmardenextreme.se)

## **Kontaktuppgifter, tävlingsledningen:**

Tävlingsledare (Andreas Gundberg)

[Tavlingsledare@kolmardenextreme.se](mailto:Tavlingsledare@kolmardenextreme.se)

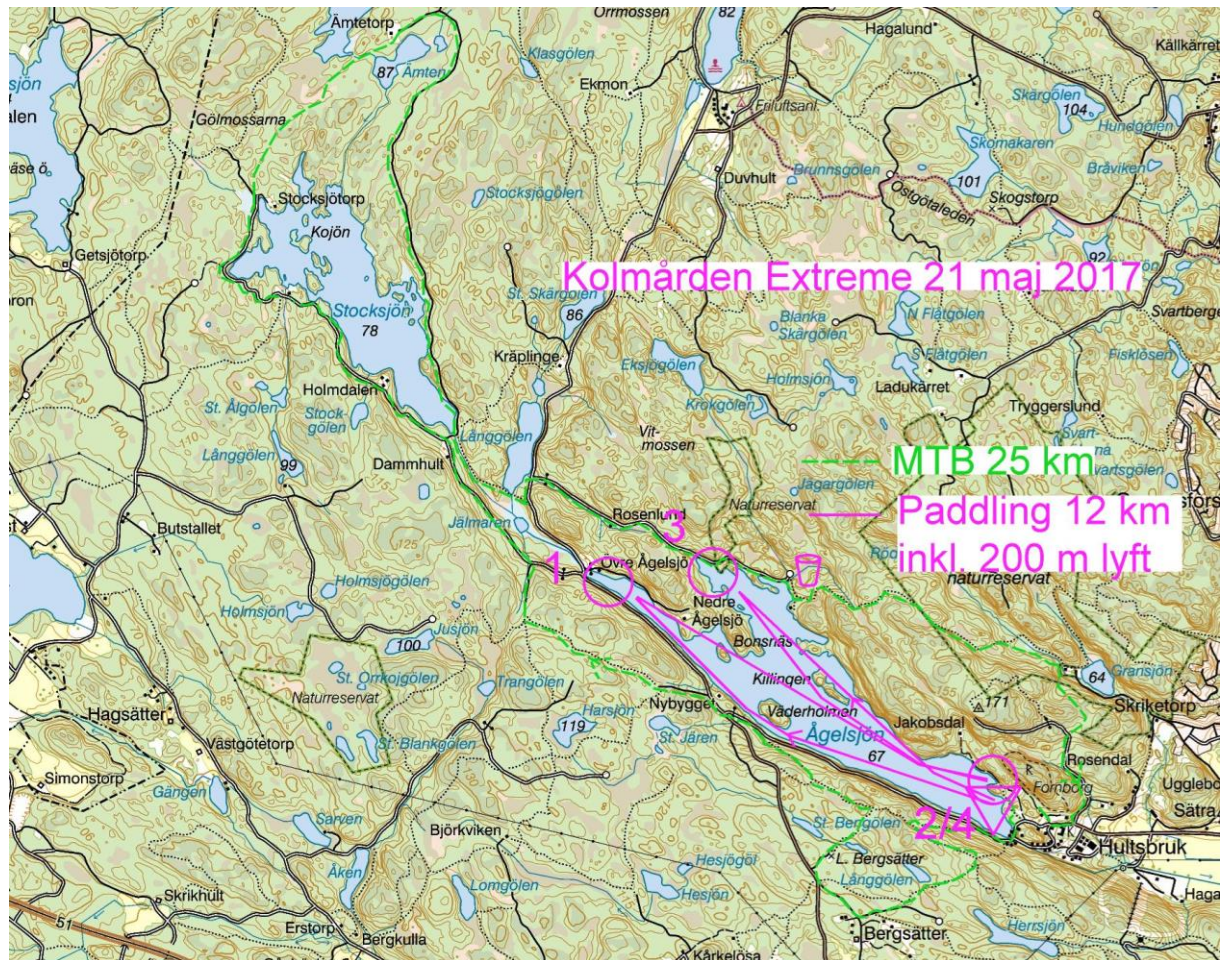
0706 185 207

Banläggare (Henrik Vuorinen)

[Banlaggare@kolmardenextreme.se](mailto:Banlaggare@kolmardenextreme.se)

0733 212 420

## Kartor



Av rättighetsskäl så publiceras inte karta över löpningen här. Miniatur finns på hemsidan.

[http://www.kolmardenextreme.se/wp-content/uploads/2017/05/Kex2017\\_OLkart.jpg](http://www.kolmardenextreme.se/wp-content/uploads/2017/05/Kex2017_OLkart.jpg)

### Markering av stenar/grund på paddlingen

