

# PM STAR 2012

**Version 2.0, 2012-09-20**

Vi välkomnar alla deltagare, elit som motionär, till Stockholm Adventure Race (STAR) den 22 september 2012 arrangerat av idrottsföreningen Stockholm Multisport. STAR är SM och den 4:e deltävlingen i Svenska multisportcupen 2012. Förutom de ordinarie cupklasserna med tvåmannalag herr, dam och mix finns det en lag- och soloklass som genomförs på samma bana som cupklasserna. Det finns också en kortare motionsklass som genomförs på en kortare bana. 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 (tävlingscentrum)**

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 finns i anslutning till TC, bäravstånd från TC

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

## **Boende**

Specialpris har ordnats på Quality Hotel Nacka [www.choice.se](http://www.choice.se), Värmdövägen 84, 4km från TC

### **Pris per natt och rum inkl frukost;**

Enkelrum: 650:-, Dubbelrum: 750:-, Trebäddsrum (dubbelrum med extrasäng): 950:-

Bokning görs direkt med Josefine Andersson och ange bokningskod: **#118224**

Tel: 08 -50616052 eller [josefine.andersson2@choice.se](mailto:josefine.andersson2@choice.se)

## **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.

## **Registrering**

Registrering sker vid TC för alla cup- lag- och soloklasser på lördag från och med kl. 09:00.

Registrering för Motionsklassen öppnar kl.10:00. Vid registreringen får lagen en startpåse med banbeskrivning, kartor, plastfickor, ev. matkuponger, duschbiljett, nummerväst samt SportIdent-pinnar. SportIdent-pinnarna nollställs och checkas i samband med registreringen.

## **Växlingsruta**

Alla lag får varsin numrerad växlingsruta. 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 som räknas från kontroll 80.

### Obligatorisk genomgång

En kort genomgång hålls för Sprintklasserna vid TC kl. 11:00 och för Motionsklassen kl 12:15. Genomgång är obligatorisk att vara med på för att undvika missförstånd.

### Start Sprintklass

Start kommer att ske från vattnet, tävlande måste infinna sin vi anvisad startlinje senast 2 minuter innan start. Klasserna Herr och Solo kommer att starta kl. 12:00, Dam och Mix 12:10

### Start Motionsklass

Start för Prova-på är kl.13:00. Starten sker i anslutning till TC.

### Sträcktider och ordningsföljd

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

Orienteringslöpning = OL, Mountainbike orientering = MTB-O

### Sprint- Solo- och stafettklass

Sträcka	Längd fågelväg	Tid för täten	Tid för medellag
Paddling	4,3km	27min	34min
MTB-O	7,8km	33min	42min
Orientering	3,1km	22min	28min
MTB-O	5,2km	25min	33min
Paddling	4,7km	30min	39min
Orientering	3,7km	31min	40min

### Motionsklass

Sträcka	Längd	Tid för täten	Tid för medellag
Orientering	3,1km	30min	38min
Paddling	3,7km	27min	34min
MTB-O	6,9km	33min	41min

### 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 pinnar 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 växlingsfållan och ut när de lämnar växlingsfållan.

### **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 i banbeskrivningen samt på respektive karta.

### **Maxtid**

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

### **Målgång**

Målet är vid målportalen vid växlingsområdet. Direkt efter målgång sker fotografering av laget och återlämnande av nummerväst.

### **Efter målgång**

Duschköjligheter kommer att finnas på Hellasgården. Mat serveras också de lag som löst matbiljett i Restaurang Storstugan. Matbiljett- och duschbiljett finns i startpåsen.

Prisutdelning sker kl. 16:30

### **Banbeskrivning**

Detaljerad banbeskrivning kommer att ligga i startpåsen. Sträcktiderna är baseras på tänkt färdväg och där längden är angiven som fågelväg. Tiderna är beräknade för medeldeltagaren, samt de snabbaste deltagarna i varje klass. En kartaper lag och sträcka. Plastfickor medföljer i startpåsen.

### **Kanoter och kajaker**

Hyrda kanadensare och kajaker inklusive paddlar och flytvästar finns i kanotdepån från kl. 09.00 tävlingsdagen. Där kan lagen preparera hyrda kanoter och kajaker. Kanotavlämningsplatsen är utmärkt på bifogad karta, kanotdepån kommer att vara bemannad från 08.00 och framåt.

### **Växling kanot och kajaker**

Vid paddelmomentet bär laget sin kanot/kajaker till vattnet där den sjösätts. Iläggingsplatsen är badstranden norr om växlingsplatsen vid Hellasgårdens stora parkering. Efter paddlingen ska lagen lämna kanoten/kajaker vid anvisad plats för att springa till växlingsplatsen.

### **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 kanotetapper och simsträckor
- Visselpipa under kanot och simsträckor, **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. 076-19546 01)

### **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 passera max 5 meter från kontrollen
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 av Johan Hamilton, Mikael Hanell och Håkan Träff 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 bliersättningsskyldig 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. Deltagarna är försäkrade genom Folksam K96.

### **Sammanfattning hålltider**

08:00 Funktionärer på plats vid parkering, TC och kanot/kajak avlämning

09:00 Registrering öppnar för Sprintklasserna

10:00 Registrering öppnar för Motionsklass

11:00 Informationsmöte Sprintklasser

12:00 Start Sprint Herrar och Solo

12:10 Start Sprint Dam och Mix

12:15 Informationmöte motionsklassen

13:00 Start Motionklass

14:50 Första målgång

16:30 Prisutdelning

17:00 Beräknad sista målgång

### **Frågor och tävlingsledning**

Om något är oklart så använd kontaktformuläret på <http://star.stockholmmultisport.se> eller i andra hand ring tävlingsledaren

Mikael Hanell på tel: 076-195 46 01

Tävlingsledare	Micke Hanell	076-196 45 01
Ansvarig banläggare	Håkan Träff	076-822 22 26
Ansvarig PR, Media & Sponsring	Micke Hanell	076-195 46 01
Ansvarig sekretariat	Micke Gottfridsson	073-620 69 63
Ansvarig TC	Johan Hamilton	070-249 69 01

## Tävlingsområde - Hellasgården



	TC – Växlingsområde		Restaurang Storstugan
	Parkering tävlande		WC
	Kanot/kajak plats		Dusch/omkl.
	Avlastning kanot/kajak		Parkering publik
	Infart parkering tävlande		Registrering

Observera att parkeringen vid TC endast är till för tävlande!

Tänk på att den stora asfaltparkeringen är avgiftsbelagd.