



Högbo Multi 2018

PM

Varmt välkommen till årets upplaga av Högbo Multi den 14e juli 2018!

Datum: 14 juli 2018, start 10:00

Plats: Högbo Bruk Sandviken, vägvisning från väg 272 ner till stor grusparkering. Fri parkering, ingen avgift. Följ skyltar ca 200m till arenan.

OBS. Deltagare med egen kanot kör förbi parkeringen upp till kanotcentralen intill arenan för avlastning och kör sedan tillbaka och parkerar.

Arena: Består av:

- En kanotcentral med flera bryggor för isättning/upptagning av kanot. Innan start placeras kanoterna ut på stranden ovanför bryggorna. Paddlar och flytvästar kan ligga i kanoterna när de inte används.

- En varvningsfälla som leder förbi markerade utrymmen där varje lag kan förvara utrustning energi mm. Fritt val av plats.

- En målfälla

- En snitslad traillopnings-slinga som tar löparna mellan kanotcentralen och övriga arenan.

Startprocedur: Gemensam start för alla klasser på arenan klockan 10:00.

Lag: 2-mannalag

Klasser: Dam, Herr, Mix och Motion. Inga anmälningar i Ungdomsklassen gör att den utgår. Dam, Herr och Mix tävlar på samma bana medan Motion har en egen, kortare bana.

Tävlingsform: Tävlingen genomförs med gemensam start över ett antal tävlingsmoment där första lag att korsa mållinjen efter alla moment står som segrare. Tiderna nedan är för huvudklass (Dam, Herr och Mix). Motionsklass har kortare tider på Kanot-O, MTB-O och Orienteringslöpning men med samma fördelning mellan momenten.

- S1 Prolog Löp-Rogaining - 15 min

Löpning där lagen ska besöka ett antal kontroller i valfri ordning. Alla kontroller på kartan måste besökas. Stämpling sker med klassisk stiftklämma i stämpelkort på kartan. Vid varvningen lämnas kartan till arrangören för kontroll samtidigt som laget fortsätter till nästa moment.

- S2 Traillöpning - 5 min

Löpning efter snitslad sträcka till kanotcentralen.

- S3 Kanot-O - 40 min

Paddling i kanot där kontrollerna på kartan ska besökas i rätt ordning.

OBS. alla lag måste passera Ålhusdammen två gånger. Rullar finns på marken för hjälp. Vid möte har laget med bäst placering företräde.

- S4 Traillöpning - 5 min

Löpning efter snitslad sträcka till arenan.

- S5 MTB-O - 65 min

Cykling på stigar och vägar där kontrollerna på kartan ska besökas i rätt ordning. **OBS.** alla lag passerar flera trafikerade vägar där "vanliga" trafikregler gäller! Var försiktiga och uppmärksamma!

- S5.5 Hinderbana - 5 min

Vid sista kontrollen på MTB-O momentet för klasserna Herr, Dam och Mix visar arrangörer en hinderbana som ska passeras. För Motion utförs hinderbanan vid första kontrollen på MTB-O momentet.

- S6 Orienteringslöpning - 45 min

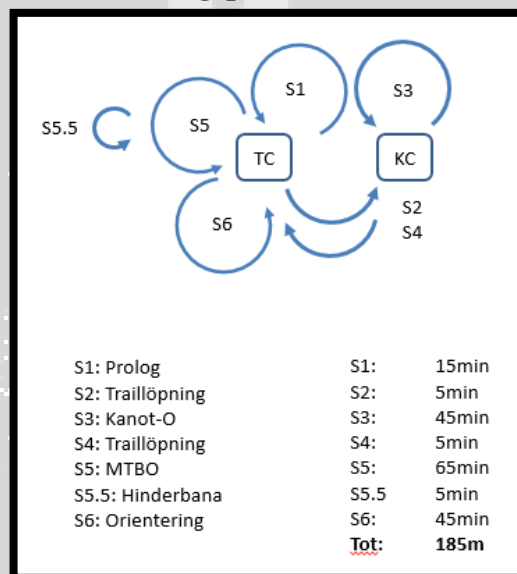
Löpning på stigar och i terräng där kontrollerna på kartan ska besökas i rätt ordning.

Segrartid:

Herr, Dam och Mix: ca. 3h.

Motion: ca. 1½h.

Skiss av tävlingsproceduren:



Kartinformation: Alla moment förutom traillöpningen och hinderbanan genomförs med karta på ej uppmärkta banor. Istället ska deltagarna orientera sig via valfri väg till kontrollerna som utgör banan på kartan. Kartorna delas ut gemensamt till alla lag 09:15. 2 kartor per lag på momenten MTB-O och Orientering. På kanot och prolog erhålls endast en karta per lag.

På alla moment används kartnormen för orienteringslöpning. Skala 1:10000 för Orienteringslöpning och Kanot. Skala 1:13000 för MTB-O. Skala 1:5000 för Prolog. Se länk till symbolbeskrivning nedan (Finns ej på kartan).

<http://beta.orientering.se/documents/1/Karttecken.PDF>

Nummerlappar: Delas ut med kartorna 09:15. Ta med egna säkerhetsnålar, tänk på miljön!

Tidtagningssystem: Som stämplings- och tidtagningssystem används Sportident. En SI-bricka per lag används. Stämpling vid kontrollerna sker i elektronisk enhet som har ett

nummer vilket framgår av kodsiffran som står skriven bredvid kontrollnumret på kartan. Sportident används ej på Prolog-Rogainingen. Där används stiftklämma används. **OBS.** Båda deltagarna måste alltid vara tillsammans och båda måste därmed besöka alla kontroller.

Särskild info Kanot: Endast kanadensare är tillåtna och endast enkel-paddlar är tillåtna. Deltagarna måste ha flytväst för att få starta.

Deltagare som hyrt kanotutrustning hämtar själv ut denna ur förråden på kanotcentralen enligt anvisningar från arrangör. Det är ej tillåtet att springa mellan två kontroller på land utan alla sträckor måste paddlas. Däremot krävs det ibland att man kliver ur kanoten för att komma åt att stämpla.

Särskild info MTB: Alla typer av cyklar är tillåtna, banorna går dock ofta på knixiga stigar vilket gör att en väldämpad MTB är bäst lämpad. Deltagarna måste använda hjälm för att få starta. **OBS.** Cyklarna måste medföras under hela cykelmomenten och får aldrig lämnas. Det är dock tillåtet både att föra cykeln fram till fots samt att gena mellan stigar och vägar i obanad terräng.

Särskild info Löpning: Under löpmomenten kommer det erbjudas möjligheter till vägval där simning krävs. Detta är fullt tillåtet!

Förbjudna områden: Är de områden som på kartan markeras med violett raster, "Förbjudet område" (T.ex. golfbanor) samt vägar överkryssade med violetta kryss (T.ex. delar av väg 272). Dessutom är olivgrön "tomtmark" alltid förbjudet att passera.

Öppna MTB-O banor: Det kommer finnas möjlighet att direktanmäla sig på tävlingsdagen och köra MTB-O. Anmälan och start öppnar 10.00, efter

starten för multisportarna. Betalning sker på plats i form av kontant eller swish. Banor:

ÖM Lång: 12 km.

ÖM Kort 7,1 km.

Avgift: 50 kr/person

OBS. Kartnormen för orienteringslöpning används även på MTB-O banor.

Omklädning och dusch: Inomhus i OK Hammarens klubbstuga i anslutning till arena och parkering. Bastu finns.

Prisutdelning: Prisutdelning till de 3 främsta i huvudklasserna Herr, Dam och Mix sker kort efter målgång. Trimtex och Högbo brukshotell sponsrar med priser.

GPS-analys: För er som tävlar med GPS-klocka kommer det efteråt finnas möjlighet att ladda upp rutten på Livelox och jämföra vägval med andra tävlande.

Startlistor: Startlistorna publiceras på hemsidan senast på torsdag kväll, 12/7.

www.hogbomulti.se

Arrangörer och kontakt:

Kevin Ståhl, 0732421450,
kevinstahl1@gmail.com

Håkan Carlberg, 0705425047,
hakan.carlberg@sandvik.com

Fredrik Ahnlén, 073-9080333,
fredrik.ahnlén@gmail.com