



PM, Vårdräparn 10 maj 2020, Klabböle

Start/mål: Energicentrum Klabböle.

Om arrangemanget: Vårdräparn är ett evenemang som riktar sig både till erfarna multisportare och nybörjare som vill prova på. Grenarna är paddling, cykling och löpning och alla grenar innehåller ett orienteringsmoment. Det finns tre klasser, familj, motion, motion svår.

I och med det rådande coronaläget får aktiviteterna ett annat upplägg. Se mer info nedan.

- Familjebana (barn/ungdom+vuxen). Ca 1 km paddling, 3 km cykling, 1 km löpning.
- Motion svår (herr, dam mix). Ca. 7 km löpning, 18 km cykling, 5 km paddling, totaltid 2-3 tim.
- Motionsbana = lättare cykling som inte kräver MTB, i övrigt samma sträckning.

Starttider: Det är öppen starttid, det vill säga man startar när man vill inom den angivna tiden. Det är också valfri ordning på grenarna.

Start familjebana: 9.00-10.30

Start motion och motion svår: 11.30-12.30.

Ej efteranmälan, anmälan sker senast 23.00 fredag: <https://dinkurs.se/vardraparn2020>

Bangenomgång: Sker fortlöpande.

Karta/kontroller: Stämpling sker genom sportident.

Egna paddlar och flytvästar: Paddlar, flytvästar ska läggas på anvisad plats.

Regler: Se separat regeldokument sid 2.

Dusch/ombyte: Inga duschmöjligheter på plats men toa finns.

Vatten: Dricksvatten finns på plats.



Regler Vårdräparn 2020

(reglerna gäller ej familjeklass där vanligt folkvett är vägledande)

1. Ingen hjälp utifrån annat än hejande.
2. Laget måste hela tiden hålla ihop, max 50 meter mellan lagmedlemmarna.
3. Hjälmskall sitta på huvudet och vara knäppt under cyklingen.
4. Flytväst skall vara på och knäppt under paddlingen.
5. Vanliga trafikregler gäller och skall följas.
6. Arrangören tillhandahåller kajaker, paddlar och flytvästar. Egna paddlar och flytvästar ska läggas på anvisad plats.
7. Obligatorisk utrustning skall med laget hela tiden.
8. Alla kontroller ska tas i rätt ordning.
9. Bägge lagmedlemmar skall ta i kontrollen.
10. Arrangören äger rätten att ta deltagare och lag av banan av medicinska skäl eller om dessa grovt åsidosätter reglerna.
11. Skyldighet att hjälpa andra deltagare som befinner sig i nödsituation.
12. Lag som bryter måste meddela arrangören.

Obligatorisk utrustning för laget

Första förband (cederrots lilla)

Mobiltelefon med arrangören nummer (070-6362931) inknappat, förseglad i vattentätt fodral.

Kompass, karta (karta erhålls av arrangören)

Skaljacket, skalbyxor, mössa (1 uppsättning per lag)