



Tävlings-PM, Vårdräparn 2025

Sida 1, Praktiskt

Tider: Gemensam start 9.00, ban-, och säkerhetsgenomgång 10 minuter innan start. Uthämtning av kartor från 7.45. Möjlighet byta klass fram till start.

Parkering/trafik: Utrustning få lämnas uppe vid starten fram till 8.30. Därefter stängs vägen upp för biltrafik.

Karta/kontroller: Kartor från laserkarta samt orienteringskartor. Olika skalor kan förekomma. Stämpling sker med egen mobiltelefon och selfie. Medtag telefon som är laddad. Utförligare förklaring sker på plats.

Paddlar och flytvästar: Arrangören tillhandahåller paddlar och flytvästar. Egna paddlar och flytvästar ska läggas på anvisad plats (uppe på Omberget).

Vatten: Dricksvatten finns på plats.

Starkt rekommenderad utrustning: Kartställ till cykel samt plastfickor och tejp för att vattensäkra kartan.

Lämna cykel: På platser längs banan ska du lämna din cykel. Vi kommer inte att kunna ha ständig bevakning på dessa platser, medtag lås om du inte litar på lokalbefolkningen.

Fika: Enklare fika finns för alla deltagare efteråt.

Publik och nyfikna: Vi vill ha så lite trafik som möjligt upp på Omberget, be era nära parkera nedanför (exempelvis vid Sandviks IP) och gå upp.

Anmälan för era sugna vänner: <https://dinkurs.se/vardraparn2025>

Säkerhet: Arrangören tar inget ansvar för deltagares säkerhet eller utrustning. Använd förstånd!

Sida 2, Regler

- Passering in och ut från växlings-, och målområde får endast ske via anvisad väg längs slalombacken. Från snitslar längs ner i backen är det valfri väg.
- Järnvägen får endast passeras vid övergångar.
- Ingen hjälp utifrån annat än hejande.
- Laget måste hela tiden hålla ihop, max 50 meter mellan lagmedlemmarna.
- Hjälmskall sitta på huvudet och vara knäppt under cyklingen.
- Flytväst skall vara på och knäppt under paddlingen.
- Vanliga trafikregler gäller och skall följas.
- Arrangören tillhandahåller kajaker, paddlar och flytvästar. Egna paddlar och flytvästar ska läggas på anvisad plats.
- Obligatorisk utrustning skall med laget hela tiden.
- Alla kontroller ska tas i rätt ordning.
- Arrangören äger rätten att ta deltagare och lag av banan av medicinska skäl eller om dessa grovt åsidosätter reglerna.
- Skyldighet att hjälpa andra deltagare som befinner sig i nödsituation.
- Lag som bryter måste meddela arrangören.

Obligatorisk utrustning för laget

- Första förband (cederrots lilla).
- Mobiltelefon med arrangören nummer (070-6362931) inknäppt, förseglad i vattentätt fodral.
- Kompass, karta (karta erhålls av arrangören)
- Skalljacka, skalbyxor, mössa (1 uppsättning per lag)



Sida 3, Roadbook

Tidsangivelserna är ungefärliga.

Lång klass

1. Prolog löpning, 15 min
2. Cykel, 60 min
3. Paddelsträcka med avbrott för löpning, 70 min
4. Bikerun, 1 cykel per lag, 30 min.
5. Cykelsträcka med avbrott för löpning, 50 min

Kort klass

1. Paddling, 30 min
2. Bikerun, 1 cykel per lag, 30 min
3. Löpning, 15 min
4. Cykel, 30 min