



Dam & Mix Kort

Dam & Mix Kort klasserna startar gemensamt kl.11:00 på Arenan. Innan dess skall lagen:

- Hämtat ut lagpåse vid arenan (från 06.30)
- Gjort eventuella lagändringar
- Placerat ut cykel vid cykeldepån (från 06.30)
- Placerat ut kanot vid kanotuppläggningsen (gäller inte lag som hyrt kanot)
- Läst igenom PM och eventuell extra information (följer i så fall med i lagpåsen)
- Lämnat sina saker vid arenadepån resp. cykeldepån (extra kläder, skor, kartor m.m.)

Etapperna i korthet:

Etapp 1: Prolog, kl.11.00 går starten för årets raid. Etapp 1 är en kort löpslinga på 2,2 km som går på elljusspår. Starten går från arenan på markerad plats (se arenaskiss). Följ den snitslade banan och stämpla vid växelkontroll när ni kommer i mål.

Etapp 2. Mountainbike (MTB), momentet efter prologen är en MTB bana. MTB banan utgår från cykeldepån och är tydligt snitslad. Översiktskarta över hur banan går har ni fått i ert lagkuvert samt finns uppsatt vid cykeldepån. För att komma till cykeldepån ska ni följa skyltning "cykeldepån" samt snitsling ca 450m. Hämta era cyklar som ni har placerat vid cykeldepån och följ skyltning mot MTB och följ sedan snitsel för att hitta runt banan. Utefter banan ska ni stämpla 2 gånger. Efter att ni har kört ett varv åker ni tillbaka samma väg för att komma tillbaka till cykeldepån. (De långa banorna åker 2 varv)

Etapp 3: Orientering, efter MTB banan är det orientering. Orienteringsmomentet utgår från cykeldepån, följ skyltning "Till orienteringsmoment" och snitsel till startpunkten ca. 200m. Vid startpunkten finns er karta, se till att ni tar rätt karta! Var försiktiga vid vägpassage och följ funktionärernas instruktioner. Efter genomförd etapp kommer ni tillbaka till cykeldepån.

Etapp 4: Mountainbike-orientering (MTB-OL), efter orienteringen är det MTB-OL. Kartan för MTB-OL finns vid cykeldepån, se till att ta rätt karta! Det är tillåtet att ta kartan innan start och sätta in den i sitt kartställ ifall att så önskas. Följ kartan och ta er till första kontrollen. OBS! Första kontrollen är vid hinderbanan. Vi rekommenderar att ta med ett par extra skor till hinderbanan, för att undvika halkrisk. Lämna cyklarna på anvisad plats och genomför hinderbanan.

Hinderbana: Hinderbana kommer att utgå från Alnäs. När ni kommer fram till Alnäs stämplar ni först vid en kontroll och lämnar cykeln på anvisad plats och springer vidare mot starten på hinderbanan. Ni startar genom att stämpla vid en kontroll och följer en snitslad bana mot en lian där den första deltagaren ska svinga sig över ett hinder och landa på en låda och stå kvar, därefter ska den andra lagmedlemmen svinga sig över och landa på samma låda och båda ska lyckas stå stabilt på lådan, om någon trillar ned får ni börja om igen. (Ifall att det kommer lag bakom, lämnas de företräde vid fall). Efter lianen kommer ni till ett hinder där ni ska klättra över varannan stock och krypa under varannan. Nästa hinder är ett nät som båda deltagarna tar sig igenom, som en slalom bana, det kommer att vara tydligt markerat. Efter nätet springer ni genom däck mot nästa hinder där ni ska hoppa på stubbar utan att nubba marken, trillar någon av deltagarna ned får den börja om från början igen. Stubbarna kan vara hala, därför rekommenderar vi er att inte köra hinderbanan med cykelskor utan tar med ett par löparskor. Efter stubbarna följer ni snitseln mot målet på hinderbanan där ni stämplar. Vid hindren kommer det att stå kontrollanter som ser till att deltagarna utför dem rätt.



Efter hinderbanan ska ni fortsätta på MTB-OL banan. Efter genomförd MTB-OL kommer ni tillbaka till cykeldepån. Lämna era cyklar där och ta er tillbaka till arenan efter markerad väg, stämpla vid växelkontrollen vid mål och fortsätt på nästa etapp.

Ettapp 5: Kanot, efter MTB-OL är det kanot. Karta för kanotmomentet har ni fått i lagpåsen. Hämta er kanot som ligger i direkt anslutning till arenan. Hämta er egen kanot, er acronkanot eller hyrkanot. Notera att flytvästen samt paddlarna ligger i kanoten (gäller hyrda). Ni som har egna kanoter tar med er egna flytvästar samt paddlar. Funktionärer kommer hjälpa att guida er rätt. Följ snitslad väg och bär ner er kanot till vattnet. OBS! obligatoriskt att använda flytväst. Efter genomfört moment kommer ni tillbaka till samma utgångsställe. Bär på samma sätt tillbaka er kanot till kanotupplägget där funktionärer visar var ni ska placera kanoten. Var noggranna med att lägga tillbaka flytvästar samt paddlar i kanoten (gäller hyrda). Efter att ni har lagt tillbaka kanoten springer ni till växelkontrollen och stämplar.

Ettapp 6. Specialbana, efter Kanoten är det en specialbana. Specialbanan utgår från arenadepån. Kartan har ni fått med i lagpåsen. Passera startpunkten som är i direktanslutning till depån. Spring sedan banan och ta kontrollerna i rätt ordning. Eftersom specialbanan är det sista momentet är lagen färdiga och kan stämpla i mål när specialbanan är utförd.



Herr Kort:

Herr Kort klassen startar gemensamt kl 09.00 på arenan. Innan dess skall lagen:

- Hämtat ut lagpåse vid arenan (från 06.30)
- Gjort eventuella lagändringar
- Placerat ut cykel vid cykeldepån (från 06.30)
- Placerat ut kanot vid kanotuppläggnings (gäller inte lag som hyrt kanot)
- Läst igenom PM och eventuell extra information (följer i så fall med i lagpåsen)
- Lämnat sina saker vid arenadepån resp. cykeldepån (extra kläder, skor, kartor m.m.)

Etapperna i korthet:

Etapp 1: Prolog, kl.09.00 går starten för årets raid. Etapp 1 är en kort löpslinga på 2,2 km som går på elljusspår. Starten går från arenan på markerad plats (se arenaskiss). Följ den snitslade banan och stämpla vid växelkontroll när ni kommer i mål.

Etapp 2. Mountainbike (MTB). Momentet efter prologen är en MTB bana. MTB banan utgår från cykeldepån och är tydligt snitslad. Översiktskarta över hur banan går har ni fått i ert lagkuvert samt finns uppsatt vid cykeldepån. För att komma till cykeldepån ska ni följa skyltning "cykeldepån" samt snitsling ca 450m. Hämta era cyklar som ni har placerat vid cykeldepån och följ skyltning mot MTB och följ sedan snitsel för att hitta runt banan. Ut efter banan ska ni stämpla 2 gånger. Efter att ni har kört ett varv åker ni tillbaka samma väg för att komma tillbaka till cykeldepån. (De långa banorna åker 2 varv)

Etapp 3: Orientering, efter MTB banan följer orientering. Orienteringsmomentet utgår från cykeldepån, följ skyltning "Till orienteringsmoment" och snitsel till startpunkten ca. 200m. Vid startpunkten finns er karta, se till att ni tar rätt karta! Var försiktiga vid vägpassage och följ funktionärernas instruktioner. Efter genomförd etapp kommer ni tillbaka till cykeldepån.

Etapp 4: Mountainbike-orientering (MTB-OL), efter orienteringen är det MTB-OL. Kartan för MTB-OL finns vid cykeldepån, se till att ta rätt karta! Det är tillåtet att ta kartan innan start och sätta in den i sitt kartställ ifall att så önskas. Följ kartan och ta er till första kontrollen. OBS! Första kontrollen är vid hinderbanan. Vi rekommenderar att ta med ett par extra skor till hinderbanan, för att undvika halkrisk. Lämna cyklarna på anvisad plats och genomför hinderbanan.

Hinderbana: Hinderbana kommer att utgå från Alnäs. När ni kommer fram till Alnäs stämplar ni först vid en kontroll och lämnar cykeln på anvisad plats och springer vidare mot starten på hinderbanan. Ni startar genom att stämpla vid en kontroll och följer en snitslad bana mot en lian där den första deltagaren ska svinga sig över ett hinder och landa på en låda och stå kvar, därefter ska den andra lagmedlemmen svinga sig över och landa på samma låda och båda ska lyckas stå stabilt på lådan, om någon trillar ned får ni börja om igen. (Ifall att det kommer lag bakom, lämnas de företräde vid fall). Efter lianen kommer ni till ett hinder där ni ska klättra över varannan stock och krypa under varannan. Nästa hinder är ett nät som båda deltagarna tar sig igenom, som en slalom bana, det kommer att vara tydligt markerat. Efter nätet springer ni genom däck mot nästa hinder där ni ska hoppa på stubbar utan att nubba marken, trillar någon av deltagarna ned får den börja om från början igen. Stubbarna kan vara hala, därför rekommenderar vi er att inte köra hinderbanan med cykelskor utan tar med ett par löparskor. Efter stubbarna följer ni snitseln mot målet på hinderbanan där ni stämplar. Vid hindren kommer det att stå kontrollanter som ser till att deltagarna utför dem rätt.

Efter hinderbanan ska ni fortsätta med MTB-OL banan. Efter genomförd MTB-OL kommer ni tillbaka till cykeldepån. Lämna era cyklar där och ta er tillbaka till arenan efter markerad väg, stämpla vid växelkontrollen vid mål och fortsatt på nästa etapp.





Etapp 5: Kanot, efter MTB-OL är det kanot. Karta för kanotmomentet har ni fått i lagpåsen. Hämta er kanot som ligger i direkt anslutning till arenan. Hämta er egen kanot, er Acronkanot eller hyrkanot. Notera att flytvästen samt paddlarna ligger i kanoten (gäller hyrda). Ni som har egna kanoter tar med er egna flytvästar samt paddlar. Funktionärer kommer hjälpa att guida er rätt. Följ snitslad väg och bär ner er kanot till vattnet. OBS! obligatoriskt att använda flytväst. Efter genomfört moment kommer ni tillbaka till samma utgångsställe. Bär på samma sätt tillbaka er kanot till kanotupplägget där funktionärer visar var ni ska placera kanoten. Var noggranna med att lägga tillbaka flytvästar samt paddlar i kanoten (gäller hyrda). Efter att ni har lagt tillbaka kanoten springer ni till växelkontrollen och stämplar.

Etapp 6. Specialbana, efter Kanoten är det en specialbana. Specialbanan utgår från arenadepån. Kartan har ni fått med i lagpåsen. Passera startpunkten som är i direktanslutning till depån. Spring sedan banan och ta kontrollerna i rätt ordning. Eftersom specialbanan är det sista momentet är lagen färdiga och kan stämpla i mål efter att specialbanan är utförd.



Långklasserna (HERR, DAM & MIX)

Alla långklasser startar gemensamt kl.08:30 på Arenan. Innan dess skall lagen:

- Hämtat ut lagpåse vid arenan (från 06.30)
- Gjort eventuella lagändringar
- Placerat ut cykel vid cykeldepån (från 06.30)
- Placerat ut kanot vid kanotuppläggnings (gäller inte lag som hyrt kanot)
- Läst igenom PM och eventuell extra information (följer i så fall med i lagpåsen)
- Lämnat sina saker vid arenadepån resp. cykeldepån (extra kläder, skor, kartor m.m.)

Etapperna i korthet:

Etapp 1: Prolog, kl.08:30 går starten för årets raid. Etapp 1 är en kort löpslinga på 3,5 km som går på elljusspår. Starten går från arenan på markerad plats (se arenaskiss). Följ den snitslade banan och stämpla vid växelkontroll när ni kommer till mål.

Etapp 2: Kanot, efter prologen är det kanot. Karta för kanotmomentet har ni fått i lagpåsen. Efter ni har stämplat vid växelkontrollen efter föregående moment väljer ni om ni antingen vill gå via depån och hämta kartan och sedan till kanoterna eller ni springer prologen med kartan och sedan går direkt till kanoterna. Kanoterna ligger i direkt anslutning till arenan. Hämta er egen kanot, er acronkanot eller hyrkanot. Notera att flytvästar samt paddlarna ligger i kanoten (gäller hyrda). Ni som har egna kanoter tar med er egna flytvästar samt paddlar. Funktionärer kommer hjälpa er att hitta rätt. Följ snitslad väg och bär ner er kanot till vattnet. **OBS!** obligatoriskt att använda flytväst. Efter genomfört moment kommer ni tillbaka till samma utgångsställe. Bär på samma sätt tillbaka er kanot till kanotupplägget där funktionärer visar var ni ska placera kanoten. Var noggranna med att lägga tillbaka flytvästar samt paddlar i kanoten (gäller hyrda). Efter att ni har lagt tillbaka kanoten springer ni till växelkontrollen och stämplar.

Etapp 3: Hinderbana, efter kanoten är det hinderbana. För att hitta till hinderbanan har ni fått en liten karta i lagpåsen. På kartan finns Arenan, Hinderbanan samt Cykeldepån utmärkta. Vid hinderbanan finns en kontroll utmärkt på kartan, vid den ska ni stämpla och sedan genomföra hinderbanan.

Hinderbana kommer att utgå från Alnäs. När ni kommer fram till Alnäs stämplar ni först vid en kontroll och springer sedan vidare mot starten på hinderbanan. Ni startar genom att stämpla vid en kontroll och följer en snitslad bana mot en lian där den första deltagaren ska svinga sig över ett hinder och landa på en låda och stå kvar, därefter ska den andra lagmedlemmen svinga sig över och landa på samma låda och båda ska lyckas stå stabilt på lådan, om någon trillar ned får ni börja om igen. (Ifall att det kommer lag bakom, lämnas de företräde vid fall). Efter lianen kommer ni till ett hinder där ni ska klättra över varannan stock och krypa under varannan. Nästa hinder är ett nät som båda deltagarna tar sig igenom, som en slalom bana, det kommer att vara tydligt markerat. Efter nätet springer ni genom däck mot nästa hinder där ni ska hoppa på stubbar utan att nubba marken, trillar någon av deltagarna ned får den börja om från början igen. Stubbarna kan vara hala, vi vill därför varna för halkrisken. Efter stubbarna följer ni snitseln mot målet på hinderbanan där ni stämplar. Vid hindren kommer det att stå kontrollanter som ser till att deltagarna utför dem rätt.

Efter genomförd hinderbana fortsätter ni mot cykeldepån och stämplar vid den kontrollen.

Etapp 4: Mountainbike-orientering (MTB-OL), efter hinderbanan är det MTB-OL. När ni stämplat vid kontrollen vid cykeldepån tar ni er till era utplacerade cyklar och hämtar dem. **OBS!** För Herr Lång är det 2 kartor på MTB-OL. Kartan/kartorna för MTB-OL finns vid cykeldepån, se till att ta rätt karta! Det är tillåtet att ta kartan innan start och sätta in den i sitt kartställ ifall att så önskas. Följ kartan och genomför momentet. Efter genomförd MTB-OL kommer ni tillbaka till cykeldepån för att påbörja nästa etapp.





Ettapp 5: Orientering, efter MTB-OL är det orientering. Orienteringsmomentet utgår från cykeldepån, följ skyltning och snitsel till startpunkten ca 200m. Vid startpunkten finns er karta, se till att ni tar rätt karta! Var försiktiga vid vägpassage och följ funktionärernas instruktioner. Efter genomförd ettapp kommer ni tillbaka till cykeldepån.

Ettapp 6. Mountainbike (MTB), efter orienteringen är det MTB. MTB banan utgår från cykeldepån och är tydligt snitslad. Översiktskarta över hur banan går har ni fått i ert lagkuvert samt finns uppsatt vid cykeldepån. **OBS!** ni som tävlar i långklasser ska köra två varv på slingan. Viktigt att poängtera är att ni inte ska hela vägen tillbaka till cykeldepån och sedan köra en gång till. Som framgår av översiktskartan är det en slinga en bit bort som man kör två varv på. Utefter banan kommer ni stämpla vid 4 kontroller, 2 per varv. Efter att ni har kört två varv på slingan cyklar ni tillbaka samma väg som ni kom på, mot cykeldepån. Från cykeldepån skall ni sedan springa till arenan och stämpla vid växlingskontrollen. Följ skyltning och snitsel mot "arena".

Ettapp 7. Specialbana, efter MTB är det specialbana. Specialbanan utgår från arenadepån. Kartan har ni fått med i lagpåsen. Passera startpunkten som är i direktanslutning till depån. Spring sedan banan och ta kontrollerna i rätt ordning. Eftersom specialbanan är det sista momentet är lagen färdiga och kan stämpla i mål när specialbanan är utförd.



Ungdom & ProvaPå:

Ungdom och ProvaPå klasserna startar gemensamt kl.11:00 på Arenan. Innan dess skall lagen:

- Hämtat ut lagpåse vid arenan (från 06.30)
- Gjort eventuella lagändringar
- Placerat ut cykel vid cykeldepån (från 06.30)
- Läst igenom PM och eventuell extra information (följer i så fall med i lagpåsen)
- Lämnat sina saker vid arenadepån resp. cykeldepån (extra kläder, skor, kartor m.m.)

Etapperna i korthet:

Etapp 1: Prolog kl.11.00 går starten för årets raid. Etapp 1 är en kort löpslinga på 2,2 km som går på elljusspår. Starten går från arenan på markerad plats (se arenaskiss). Följ den snitslade banan och stämpla vid växelkontroll när ni kommer i mål.

Etapp 2: Orientering, efter prologen är det orientering. Orienteringsmomentet utgår från cykeldepån. Följ skyltning och snitsel mot "cykeldepån". Vid cykeldepån följer ni skyltning "Till orienteringsmoment" och följer snitseln mot startpunkten (Ni kommer kunna se startpunkten från cykeldepån). Vid startpunkten finns er karta, se till att ni tar rätt karta! Var försiktiga vid vägpassage och följ funktionärernas instruktioner. Efter genomförd etapp kommer ni tillbaka till cykeldepån.

Etapp 3. Mountainbike (MTB), efter orientering är det MTB. MTB banan utgår från cykeldepån och är tydligt snitslad. Översiktskarta över hur banan går har ni fått i ert lagkuvert samt finns uppsatt vid cykeldepån. Hämta era cyklar som ni har placerat ut och följ skyltning mot MTB och följ sedan snitsel för att hitta runt banan. Ut efter banan ska ni stämpla 2 gånger. Efter att ni har kört ett varv åker ni tillbaka samma väg för att komma tillbaka till cykeldepån. (De långa banorna åker 2 varv). Från cykeldepån skall ni sedan springa till arenan och stämpla vid växlingskontrollen. Följ skyltning och snitsel mot "arena".

Etapp 4. Specialbana, efter MTB är det specialbana. Specialbanan utgår från arenadepån. Kartan har ni fått med i lagpåsen. Passera startpunkten som är i direktanslutning till depån. Spring sedan banan och ta kontrollerna i rätt ordning. Eftersom specialbanan är sista momentet är lagen färdiga och kan stämpla i mål.