

START PM

Varmt välkommen till Edekyl & Värmes Multisport fredag 8 maj 2026.

Vi rekommenderar att du läser igenom hela detta PM och välkomnar synpunkter både före och efter årets tävling som vi kan ta med oss till kommande arrangemang.

Tävlingsområdet (TC)

Kommer att vara på gräsplanen mellan Svartån och KIF-Eagels hemmaplan rakt över gatan från Edekyl & Värmes lokaler i Örebro.

Tider

Välkommen	Kl. från 13:00
Information till funktionärer	Kl. 13:30
Deltagarinformation	Kl. 14:00
Egen uppvärmning startgrupp 1	Kl. 14:45
Startgrupp 1 –	Kl. 15:00
Egen uppvärmning startgrupp 2	Kl. 15:15
Startgrupp 2 –	Kl. 15:30
Egen uppvärmning startgrupp 3	Kl. 15:45
Startgrupp 3 –	Kl. 16:00
Egen uppvärmning startgrupp 4	Kl. 16:15
Startgrupp 4 –	Kl. 16:30
Alla i mål -	Kl. 17:30-
Buffén serveras -	Kl. 18:15-19:45
Prisutdelning -	Kl. 19:30-20:00
Livemusik -	Kl. 20:00-24:00
Festen slutar	Kl. Sent

Försäkring

Du som deltagare kommer **inte** försäkras specifikt för tävlingen. All tävlan sker på egen risk och egen försäkring gäller, så se över denna innan loppet. Arrangören har ingen skyldighet att återbetala startavgiften om ett lag inte kommer till start.

Service

WC och dusch finns hos Edekyl & Värme AB.

Det finns begränsat med duschmöjligheter och många som ska duscha samtidigt, så har ni möjlighet att duscha på ert hotell eller liknande är det att rekommendera.

Växlingar

Mellan sträcka 1 och 2 kommer lagen att passera TC. TC kommer att vara bemannat under hela loppet. I växlingsområdet kan ni förvara den utrustning som inte används på den aktuella delsträckan.

Glöm inte att "chippa" när du kommer in för växling.

BANAN

Sträcka 1

Löpning – Paddling – Löpning, ca 1,5 – 2 – 0,5 km

Den första delsträckan kommer att bestå av en kombination av paddling och löpning. Löpningen 1,5 km startar på TC och går sedan längs Svartån ner till hästhagen. Paddlingen startar vid hästhagens badplats och går ca 1 km mot Örebro centrum (medströms) där man rundar en bropelare i mitten av ån. Kontrollant kommer att finnas som ser till att alla lag gör detta. Därefter vänder man tillbaka till hästhagen 1 km. Från hästhagen löper man sedan 0,5 km efter ån tillbaka till TC.

Banan kommer att vara snitslad med **VITT/RÖTT**-band, och **VITA**-pilar.

Sträcka 2

Cykel – 7,0 km

Cykelsträckan består av asfaltsväg, grusväg och stig. Banan kommer att vara snitslad med **GUL/RÖTT**-band, och **RÖDA**-pilar. Längst bort på banan kommer en kontrollant att finnas för att räkna in alla lag.

Obs! Tänk på att banan inte är avspärrad, det kan alltså finnas motionärer, bilar, hästar mm som vi måste visa hänsyn.

Långklass

Långklassen kommer att köra 2 varv på banan. Det innebär att man efter första varvet passerar TC via en varvingsfälla för att sedan bege sig ut på varv nr 2. Tydlig skyltning kommer att finnas på tävlingsdagen.

Kartor/Kontroller

Banan är snitslad men vi rekommenderar att lagen har med sig karta som stöd. Kontrollanter kommer att strategiskt vara utplacerade längs banan.

Utrustning

Lagen kommer att på plats tilldelas nummerlappar, dessa bärs på bröstet under hela tävlingen. Enklare form av första förband är att rekommendera.

Nummerlappar, t-shirt och information finns att hämta i Edekylls huvudentré.

Cykelsträckorna

Alla deltagare **SKALL** använda cykelhjälm och självklart en egen cykel anpassad för grusväg.

Paddelsträckorna

Vi tillhandahåller kanot till alla lag.

Alla deltagare skall ha flytväst, som finns i kanoterna. Endast enkelpaddel är tillåten som också finns i kanoterna.

Vid kanoterna gäller principen "först till kvarn". Kanoterna kommer att ligga på stranden med två flytvästar och två paddlar i varje. Vid avslutad paddling dras kanoterna upp på stranden till angiven plats. Flytvästar och paddlar lämnas i kanoterna.

After-Race

Infinner sig direkt då du och din lagkamrat tagit sig i mål, uppsök en dusch och leta reda på grillbuffen.

Tips

- Var i god tid på TC så ni hinner bekanta er lite med omgivningen och tävlingsområdet.
Dock senast 14:00
- Vid ankomst till TC anmäler sig lagen till sekretariatet och hämtar ut sitt start-kit.
- 60 minuter innan första start hålls en genomgång av tävlingen på TC, denna ska samtliga deltagare närvara vid.
- 15 min innan varje start hålls en gemensam uppvärmning på TC.
- Var uppmärksam på snitslar efter banan och tag gärna med en karta som extra stöd.
- Vid några platser korsar tävlingsbanan trafikerade vägar, var extra uppmärksam på dessa. Visa trafikanter hänsyn
- Cykelsträckan utgörs till viss del av motionsspår, var uppmärksam på och visa andra motionärer hänsyn i spåret. Cykelsträckan passerar även ett stall och vi ber er visa extra hänsyn till hästarna.
- Sjukvårdspersonal med möjlighet att se om lindriga skador finns vid TC

Regler

- Båda lagmedlemmarna måste passera kontrollanterna efter banan.
- Laget skall hålla ihop under hela tävlingen. Max 20 meter mellan lagmedlemmarna.
- Lagets sluttid stannar då siste man "chippar" i mål.
- Det är **INTE** tillåtet att cykla i växlingsområdet på TC.
- Visa hänsyn till allmänheten och medtävlade. Vi har inte spärrat av banan. Svenska trafikregler gäller och alla vägar är trafikerade.
- Utrustning lånad av arrangören skall hanteras varsamt. Vid skada kan lagen bli ersättningsskyldiga.
- Allt som tas med ut på banan måste tas med tillbaka. Inget skräp får slängas i naturen.
- Obligatorisk att använda cykelhjälm.
- Tävlingsledaren har rätt att utdela tidsstraff om något lag bryter mot reglerna. Detta kan ske under tävlingen, eller i efterhand.

Tack till årets huvudsponsorer!



ROTOTEC
CLEVER GEOENERGY PIONEER

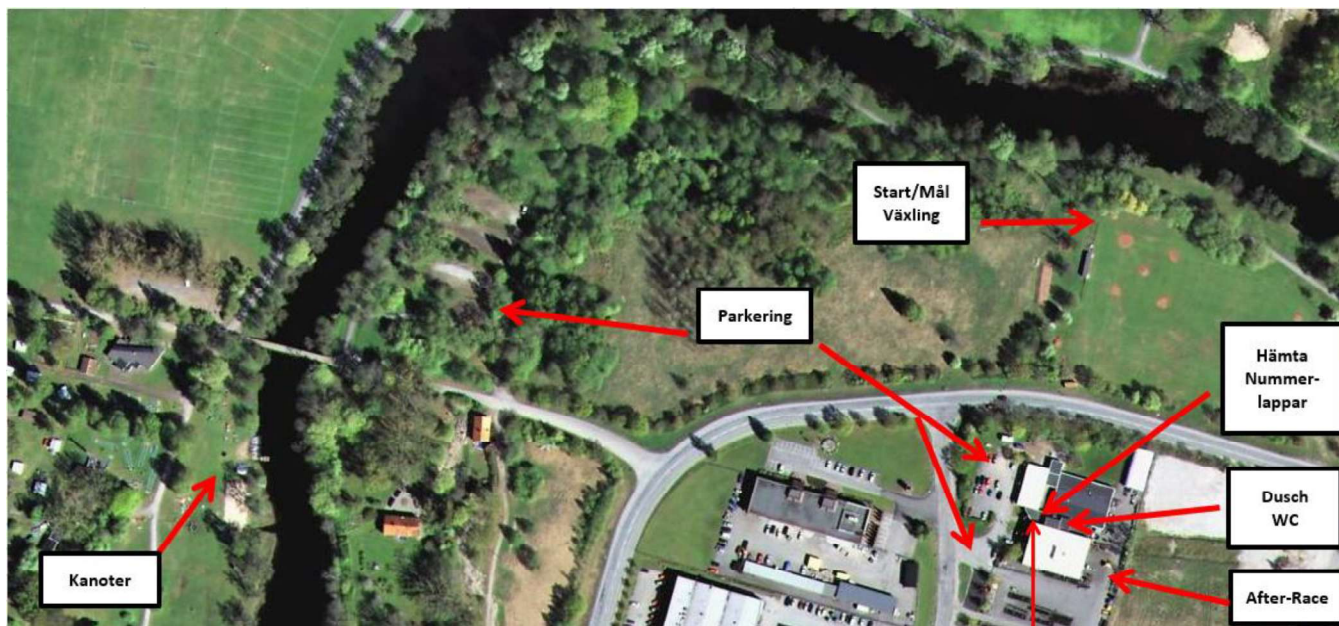


Tack till årets företagssponsorer!

DAHL //



Översiktsbild



Löpning 1,5km:



Kanot 2km:



Löpning 0,5km:



