

Inbjudan TSOK Multisport. Svenska cupen 2005

Start och mål vid Skidstugan, västra Trollhättan.

Lördagen 6 Augusti 2005. Långa banan startar klockan 10:00 och korta banan startar klockan 13.30.

Gemensam start gäller båda starterna.

Viktiga tidpunkter: 09.00 Nummerlappsutdelningen öppnar
09.30 Tävlingsgenomgång långa banan
13.00 Tävlingsgenomgång korta banan

Lagen: 2 personer per lag i klasserna herr, dam, mix. Deltagare i detta arrangemang sker på eget ansvar och risk. Min. ålder för deltagande 15 år. Gäller både lång och kort bana.

Anmälan: Anmälan sker via anmälningsformuläret på tävlingens hemsida. Anmälningsavgiften betalas in på postgiro 27 91 28-3. Märk talongen med lagets namn och lagmedlemmarnas namn. Anmälan skall vara TSOK tillhanda senast 18 juli. Efteranmälan fram tom 1 augusti med tillkommande efteranmälningsavgift på 150 kr/lag.

Anmälningsavgift: Långa banan 500 kr/lag
Korta banan 250 kr/lag

Kanot: Finns att hyra till ett begränsat antal. 10st White water, Acron kanoter pris 350kr/lag. 18st traditionella turistkanoter 200 kr/lag. Samma pris och antal gäller båda banlängderna. Betalas i samband med anmälningsavgiften. Först till kvarn gäller. Bokningen sker i samband med anmälan.

Övrigt: Alla deltagare i patrullerna ska ha max ett avstånd mellan sig på 30 sek. Hjälmskall användas vid cykeletapperna och Inlines. Ingen hjälm medför ingen start. Vätska medförs själva av varje patrull. Det kommer även att finnas vätska vid växlingarna. Måltid kommer att serveras efter målgång (ingår i startavgiften). Startlistan kommer att läggas in på tävlingens hemsida efter som anmälningarna kommer in. Alla deltagare är försäkrade via Folksam (K96). Detta ingår i startavgiften. Mer information kommer att fortlöpande lämnas på tävlingens hemsida.

Frågor besvaras av Ulf Nyström 0520-97335 samt Jörgen Hallen 0520-480529

BAN BESKRIVNING:

Långa banan ca: 76 km uppdelat på 6 etapper.

Sträcka	Längd	Beskrivning
Start		Start sker på plan utanför Skidstugan
1: MTB	ca 20 km	Sträckan genomförs på både grusvägar och mindre stigar i skogen runt skidstugan.
2: Löpning	ca 3 km	Varierande löpning på både stigar och cykel väg. Obs växling sker vid Knorren
3: Kanot	ca 10 km	Kanotpaddling i Göta älv. Obs växling sker vid Knorren
4: Tränglöpning	ca 13 km	Varierande löpning på både stigar och cykel väg. Trollhättans spektakulära vattenfall kommer att passeras under sträckan som till stor del kommer att följa älven. Obs växling mellan sträcka 3 och 4 sker vid Knorren meddans växel mellan sträcka 4 och 5 sker vid start och mål området.
5: MTB-OL	ca 25 km	Dragning i Öresjöterrängen, Sluss och fallområdet, Strömslund och skidstugeområdet. Sträckan genomförs på både grusvägar och mindre stigar.
6: OL	ca 5 km	Park och stadsorientering

Korta banan ca: 42 km uppdelat på 5 etapper.

Sträcka	Längd	Beskrivning
Start		Start sker på vägen nedanför skidstugan
1: Inlines	ca 6 km	Dragning på cykelvägar och mindre vägar i Björndalen och Strömslund
2: Löpning	ca 3 km	Varierande löpning på både stigar och cykel väg. Obs växling sker vid Knorren
3: Kanot	ca 5 km	Kanotpaddling i Göta älv. Obs växling sker vid Knorren
4: Tränglöpning	ca 8 km	Varierande löpning på både stigar och cykel väg. Trollhättans spektakulära vattenfall kommer att passeras under sträckan som till stor del kommer att följa älven. Obs växling mellan sträcka 3 och 4 sker vid Knorren meddans växel mellan sträcka 4 och 5 sker vid start och mål området.
5: MTB	ca 20 km	Sträckan genomförs på både grusvägar och mindre stigar i skogen runt skidstugan.