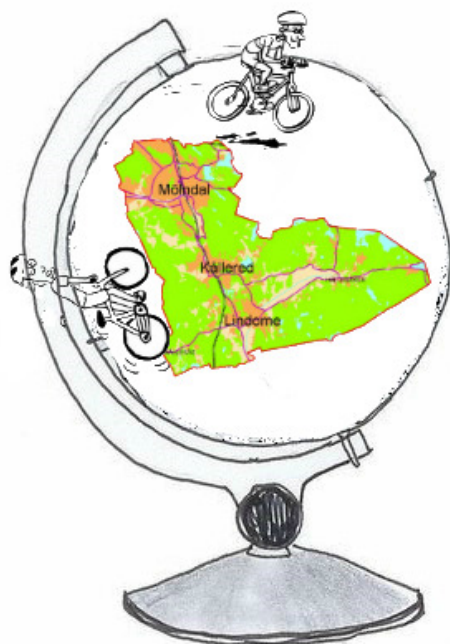


PM - MORR 2017!



När:

Lördag 30/9

09:00: TC öppnar för registrering.

Erhållande av nummerlapp.

09:40: Nu skall registreringen vara avslutad.

Informationsmöte som avslutas med trevlig frågestund.

09:50: Publicering av årets bana, kartutdelning samt utdelning av nödproviant.

09:55: Transport till startplatsen.

10:00: Start!

Var:

TC är precis utanför MOIF:s klubbstuga – se karta.

Registrering inne i stugan.

En 30m lång startraka finns. Placera din cykel (eller löparskor...) i god tid på startrakan, för att försäkra dig om en bra startposition.

Parkering (av bil) – se karta.

Anmälan:

40 startplatser finns.

Anmälan för samtliga deltagare via mail till triathlon@molndaloutdoor.se.

En enda klass – gammal som ung, kvinna som man, vältränad som otränad, hungrig som mätt – alla är med i samma klass på samma villkor.

Medlemmar i MOIF deltar som vanligt gratis.

Gäster betalar 100kr, kontant eller via klubbswish 1232 813 053 vid registreringen på TC.

Anmälan stänger onsdag 27/9 kl. 23:59 (för att tävlingsledningen skall hinna handla all mat).

Målgång:

Målgång utanför klubbstugan.

Vattenslang för cykeltvätt finns (dock endast vid plusgrader vilket vi förmodar det är på tävlingsdagen)

Dusch finns. Dock bör egen tvål och handduk medtagas. Fräscha ombyteskläder är även trevligt.

Resultatlista kommer att anslås på hemsidan.

Målet stänger 15:00 - är du inte i mål då blir det DNF.

Bana:

Varje kontroll är försedd med en siffra eller bokstav. Kontrollstämpling sker lämpligen genom att korrekt kontrollsiffra nedskrivs, med egen medhavd och för ändamålet lämplig penna, på kontrollstämplingslappen som du erhåller vid registreringen. Två strategikontroller kommer att finnas. Beroende på hur övriga deltagare agerar kan det vara klokt att hoppa över en av strategikontrollerna.

Du kommer få med dig fem kartor varav några dubbelsidiga, samt en kontrollstämplingslapp.

Cykel är ett bra hjälpmedel. Löparskor är också bra, men tar du dig an årets MORR löpandes så räkna med att du inte kommer klara samtliga kontroller innan målet stänger.

Vinnartid uppskattas till 4 tim.

Fågelvägen är 4.4 mil och uppskattningsvis kommer varje deltagare tillryggalägga 6.6 härliga mil innan målet stänger.

Ungefärlig fördelning av underlag baserat på sträcka:

Asfalt:	37.5%
Grus:	34.1%
Stig:	25.6%
Obanat, ej cykelbart:	2.8%

Manuell tidtagning.

Tidstillägg tillämpas i sann MORR-anda enligt följande:

- 60min per missad kontroll
- 60min per ej korrekt nedskriven kontrollsiffra/kontrollbokstav.
- vid målgång, 60min per påbörjad 10minutersperiod efter kl. 14:30:00.

Alla som målstämplar senast kl. 14:59:59 erhåller ett godkänt resultat.

Tävlingsledningens tid gäller. Se till att din klocka är synkad mot den, vilket lämpligen görs före start.

Regler:

- Med enbart muskelkraft tar du dig an årets bana.
- Stämpling i nummerordning – 1-2-3-4... osv.
- Fusk är inte tillåtet.

Proviand:

Det är en lång tävling så ta med ordentligt med näring och vätska.

- Efter ungefär 30% avklarad sträcka kommer den trevliga bullkontrollen med vätska. Mums! Fri tillgång till vatten finns här. Unna dig även en cykeltvätt här kanske?
- Efter ungefär 60% avklarad sträcka är det dags för den traditionsenliga grillkontrollen. 1liter vatten/person erhålls här. Fantastiskt! Här är det ett obligatoriskt 10min stopp/paus vid kontrollen.

Vid målgång serveras traditionsenligt gulaschsoppa, bröd och kaffe.

Utrustning:

- Obligatoriskt Vattenfast penna som går att skriva på plast – typ spritpenna.

- Obligatoriskt. Cykelhjälm, men bara om hjälpmedel av cykeltyp används.
I annat fall ej obligatoriskt.
- Obligatoriskt Telefon med nummer till tävlingsledningen (0723 716 024), där du lämpligen meddelar ev. problem under tävlingen. Även om du bryter tävlingen skall detta meddelas. Skicka gärna SMS då tävlingsledningens telefon kommer vara ute och cykla och har svårt att anteckna samtidigt.
- Obligatoriskt Proviant och minst 1liter dryck.
- **Obligatoriskt Av tävlingsledningen utdelad nödproviant.**
- Obligatoriskt Plåstergrejer.
- Obligatoriskt Extra slang (hel, utan punktering på) och pump.
- Obligatoriskt Överdragsplagg om du blir stillasittande och riskerar bli nedkyld.
- Frivilligt Cykellås. Du kommer förmodligen att lämna cykeln obevakad vid flera tillfällen för att kunna ta dig enkelt till kontrollen.

Övrigt:

- Allt deltagande sker på egen risk.
- Vid akutfall larma SOS Alarm 112.
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter.
- Hänsyn till allmänhet måste beaktas. Vid passage av fotgängare skall inbromsning ske till låg hastighet samt en glad hälsningsfras utropas, ex.vis "Hej, hej!" eller dylikt.
- Självklart skräpar vi inte ner längs banan.
- Brytbil finns inte - cykla någon av de större vägarna tillbaka till TC.
- Banmarkering med orangea pilar och snitslar hade säkert någon uppskattat men du ansvarar själv för att åka rätt.
- Allmänna trafikregler gäller och skall följas.
- Nummerlappen. En sådan erhålls, men den behöver inte vara synlig under racet. Personer som presterar bättre med synlig nummerlapp, får dock anslå den på klädseln. Det räknas inte som fusk.
- Förra årets upplaga innehöll ett uppskattat vägval till kontrollen vid Fagared, där tävlingsmomentet "släpning av cykel över blöt mosse" fick upplevas. Tyvärr kan vi inte garantera att så är fallet även i år. Vi beklagar.
- Rödmarkerat område på kartan betyder att där får man inte vara (dock endast under tävlingsmomentet, dvs. mellan kl. 10:00 och 15:00 på aktuellt datum).
- Väskförvaring i låst utrymme finns vid TC.
- **Vi är alla delaktiga i återställningen av klubbstugan.**

