

PM Höga Kusten Multi 2019

Genomgång av banan 11.50 och starten går 12.05

Hämta startkuvertet och placera era saker på er uppmärkta plats (startnummer). Det är ok att passera målrakan fram till kl 11.00. Då stängs den passagen. Starten är i växlingsområdet vid Kusthallen. När starten går kommer alla gemensamt GÅ efter våra startfunktionärer ut ur växlingsområdet för att släppas efter ca 150m (Gränsen som gäller för att leda cykeln)

Etapp 1 är löpning ca 6 km på varierande underlag. Tänk på att stämpla alla kontroller i nummerordning. Viss del av löpningen sker på trafikerad väg och ni kommer att korsa trafikerade vägar så var vaksam. **Kontroll 6 och 8** som tillhör cykelsträckan ska EJ stämplas på löpningen när den passeras.

Etapp 2 är cykel. Hjälms är obligatorisk och vanliga trafikregler gäller. Tänk på att det förekommer trafik på delar av banan. Var vaksam vid vägkorsningarna som passeras vid **kontroll 7 och 8**. I växlingsområdet MÅSTE cykeln ledas. Gå eller spring med cykeln till din plats och lämna den i cykelstället. Cykelgränsen/växlingsområdet är markerad med skyltar och band. Cykling i växlingsområdet medför **diskvalificering**. Gäller både på ut och inväg.

Etapp 3 är simning. När du lämnat cykeln ta på flytväst. Det är valfritt att simma med eller utan skor men ni kommer inte i och ur vattnet på samma ställe. Ingen farthöjande hjälp utrustning är tillåten. Lämna flytvästen på er plats inför spurtvarvet.

Etapp 4 är spurtvarv. Lämna flytvästen notera den lilla infällda kartan som visar spurtvarvet. Viktigt att ni kommer ihåg att stämpla målkontrollen i målet då tiden tas med SI pinnen. Stämpla ut i tältet i målområdet.

Efter målgång så hämtar du dina saker vid din station och visar upp din nummerlapp för våra funktionärer när ni hämtar cykeln mm.

Viktigt:

- **Tänk på trafiken**
- **Ingen Cykling i växlingsområdet**
- **Håll till höger vid in och utgång i växlingsområdet**
- **Ordning och reda vid stationerna. Lämna cykeln i cykelstället**

