

## ”Tinnemyra challenge”.

### Regler 2010.

”Tinnemyra challenge” er en multisportkonkurranse der man ved hjelp av sykkel, svømming, padling og løping skal oppsøke flest mulig poster i løpet av 3 timer.

Postene kan oppsøkes i valgfri rekkefølge og gir ulike poengsum etter vanskelighetsgrad. Det kan velges mellom 30 poster.

Konkurransen foregår som parløp i tre klasser, damer, herrer og mix. Deltagere må være født 1996 eller tidligere.

- Regler:
- Konkurransen tid 10.00-13.00.
- Kommer laget inn mellom kl 13.00 og 13.10 trekkes 30 poeng.
- Kommer laget mer enn 10 minutter for sent diskvalifiseres laget. Flest poeng vinner.
- Hvis 2 lag kommer inn med samme poengsum så vinner laget som først kommer i mål.
- Løpsledelsen kan underkjenne markeringer i klippekoret om de er utydelige eller skadde.
- Løpsledelsen tar ikke ansvar for poster som har blitt skadet eller ødelagt i løpet av konkurransen. Det vil ikke bli gitt tellende poeng på poster som har blitt ødelagt under konkurransen.
- Hele laget skal holde sammen under konkurransen. Max avstand i tid er 10 sekunder.
- Ved bemannede poster holder det at kun den ene på laget tar posten.
- Hjelm er påbudt ved sykling.
- Trafikkregler gjelder alltid.
- **Det er forbudt å krysse, eller sykle langs E134 under konkurransen.**
- **Grønn bakgrunnsfarge på kartet betyr forsiktig sykling på grunn av mange turgåere.**
- Dersom dere låner utstyr ved en post, må det returneres ved utgangspunktet.
- Det er begrenset med kanoer. Det er opp til hvert lag å legge strategien slik at de unngår kø ved disse postene.
- Det er ikke tillatt å svømme ved en kanopost.
- **Skytepost skal kun oppsøkes med sykkel etter angitt rute.** Våpen lånes på posten. Det er ikke anledning til prøveskudd. Det skal skytes 5 skudd liggende på ca 50 meter uten støtte og / eller reim. Blinkende tilsvarende stående blinker i skiskyting. En av deltagerne i laget skyter. For hver bom må begge deltagerne på laget løpe en strafferunde sammen. Posten bemannes av to personer som organiserer skytingen og ivaretar sikkerheten.
- Det er ikke tillatt å bytte sykkel underveis, eller benytte følgebil.
- Startnummer må plasseres foran på sykkelen.
- Vær oppmerksom på trafikken, den reguleres IKKE under arrangementet.
- Ikke ferdsel i hager og på dyrket mark.. Overskridelser kan føre til poengfradrag.
- Deltagere som bryter, må melde fra til løpsledelsen ved start/mål.
- Vakter er plassert rundt om i løypa, både synlig og usynlig.
- Deltakerne under 18 år må ha løyve fra foresatte.
- Alle deltakere må ha ulykkesforsikring.
- Alle lag er pålagt å hjelpe andre lag ved personskader/-ulykke.
- Det er ikke lov å benytte utstyr som GPS.
- Alle protester må innleveres skriftlig til løpsledelsen senest kl 13.30.
- Brudd i reglementet kan lede til trekk i poeng eller diskvalifisering.