

Uppdaterad: 2018-05-23

# BANBESKRIVNING

## West Coast Adventure Race 2018

TÄVLINGSKLASS – OPEN 10 TIMMAR



### Välkommen till WCAR 2018!

Detta dokument innehåller detaljerad information om de olika sträckorna. Notera att samtliga sträckor innehåller orientering, dvs. ingen snitsling förekommer.

De tider som anges nedan är beräknade på tätlagen.

De distanser som anges är, om inget annat anges, beräknade enligt färdvägen för bästa vägval.

Några av sträckorna har short-course alternativ som lag kan komma att bli tvingade att ta om laget ligger efter de short-course tider som arrangörerna har angett.

Sträcka 1		Paddling	
Start	Race Center (RC)	Distans	7 km
Mål	GZ1	Tid	45 min
Info	Tävlingen inleds med en kortare paddling fram till GZ för Coasteering. Sträckan innehåller en längre del över öppet vatten där man får räkna med risk för större vågor.		

Sträcka 2		Coasteering	
Start	GZ1	Distans	10 km (fågelvägen)
Mål	GZ1	Tid	1 tim 30 min
Info	Efter den inledande paddlingen väntar en coasteering. Det är en kortare vattenpassage på ca 20-30 m som skall passeras två gånger. Passeringen är markerad med röd/vit snitsel. Räkna med att det kommer vara kallt i vattnet, och ombyte kan vara bra att ha med till efter coasteeringen.		

Sträcka 3		Paddling	
Start	GZ1	Distans	18 km
Mål	RC	Tid	1 tim 30 min
Info	Denna långa paddling passerar och rundar många av öarna i Göteborgs skärgård. Här kan det vara viktigt att tänka på vindriktning när man väljer vilken sida respektive ö passeras på.		

Sträcka 4		MTB	
Start	RC	Distans	5 km
Mål	MTB-O Start	Tid	15 min
Info	Transportsträcka på snabba cykelvägar till MTB-O starten.		

Sträcka 5		MTB-Orientering	
Start	MTB-O Start	Distans	9 km
Mål	MTB-O Mål	Tid	1 tim
Info	Riktigt fin cykling i stigrikt och kuperat område väntar! Då detta är en sträcka av typen kontrollplock (dvs att kontrollerna får tas i valfri ordning) finns tid att tjäna på både taktik och vägval.		

Sträcka 6		MTB	
Start	MTB-O Mål	Distans	53 km
Mål	TA1	Tid	3 tim 30 min
Info	Efter MTB-O:n väntar en längre cykling på blandat väg, grusväg och stig. Äventyr väntar på vägen! Var uppmärksam för hästar och visa hänsyn och omtanke vid möte.		

Sträcka 7		Trekking	
Start	TA1	Distans	15 km
Mål	TA1	Tid	2 tim
Info	En tuff trekkingsträcka på mestadels stig i vacker omgivning.		

Sträcka 8		MTB	
Start	TA1	Distans	5 km
Mål	RC	Tid	15 min
Info	Kort cykling på snabba cykelvägar tillbaka till Race Center och målgång.		