

Uppdaterad: 2018-05-06

# BANBESKRIVNING

## West Coast Adventure Race 2018

### TÄVLINGSKLASS – RACE 24 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 tåtlagen.

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 som går över öppet vatten där man får räkna med risk för större vågor.		

Sträcka 2		Trekking/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	30 km
Mål	GZ2	Tid	3 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		Trekking	
Start	GZ2	Distans	6 km (fågelvägen)
Mål	GZ2	Tid	1 tim
Info	Skönt att åter få sträcka lite på benen efter en lång paddling. Denna gång utan att behöva bli blöt. SC: Lag som anländer till GZ efter 19:00 skippar denna trekking och paddlar direkt till mål.		

Sträcka 5		Paddling	
Start	GZ2	Distans	14 km
Mål	RC	Tid	1 tim 30 min
Info	Sista paddelsträckan. Nu gäller det att borra ner huvudet och kräma ur de sista krafterna ur paddelmusklerna.		

Sträcka 6		MTB	
Start	RC	Distans	5 km
Mål	TA1	Tid	15 min
Info	Kort cykling på snabba cykelvägar fram till TA1 och växling till inlines.		

Sträcka 7		Inlines/Trekking	
Start	TA1	Distans	23 km
Mål	TA1	Tid	2 tim
Info	Sträckan börjar med platta och snabba cykelvägar på inlines. Stavar kan vara skönt att ha med, men tänk på att dessa i så fall skall bäras med tillbaka. Därefter lättnavigerad men tuff trekking på fina stigar. Inlines: ca 14 km (ca 45 min) Trekking: ca 9 km (1 tim 15 min)		

Sträcka 8		MTB	
Start	TA1	Distans	5 km
Mål	MTB-O Start	Tid	15 min
Info	Transportsträcka på snabba cykelvägar till MTB-O starten. SC: Lag som startar denna sträcka efter 03:00 kommer få SC under sträcka 9 och 10.		

Sträcka 9		MTB-Orientering	
Start	MTB-O Start	Distans	13 km
Mål	MTB-O Mål	Tid	1 tim 30 min
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 10		MTB	
Start	MTB-O Mål	Distans	53 km
Mål	TA2	Tid	3 tim 30 min
Info	Efter MTB-O:n väntar en längre cykling på blandat väg, grusväg och stig. Äventyr väntar på vägen!		

Sträcka 11		Madrass	
Start	TA2	Distans	5,5 km
Mål	TA2	Tid	1 tim
Info	Madrasspaddling i strömmande å. Den första biten är mest spännande med inslag av fors, därefter lite lugnare vatten. Löpning tillbaka med madrass till TA2. 2,5 km madrasspaddling varav 500 meter i fors. 3 km löpning. Handpaddlar är att rekommendera. Våtdräkt kan också vara en god ide då det inte kommer vara supervarmt i vattnet. Flytväst och hjälm obligatoriskt.		

Sträcka 12		Orientering	
Start	TA2	Distans	9 km (fågelvägen)
Mål	TA2	Tid	1 tim 45 min
Info	Tuff orientering där god navigering kan spela en avgörande roll, speciellt för de lag som genomför sträckan i mörker. SC: Lag som startar denna sträcka efter 08:00 kommer få SC under denna sträcka. Från 10:00 får man ej gå ut på denna sträcka utan fortsätter direkt på sträcka 13.		

Sträcka 13		MTB	
Start	TA2	Distans	35 km
Mål	RC	Tid	2 tim
Info	Sista sträckan och målet hägrar, men det gäller att behålla fokus och kämpa hela vägen in i mål. Var beredd på några tyngre stigningar men sträckan är mestadels lättcyklad, med inslag av läcker singeltrack. SC: Lag som startar denna sträcka efter kl 12:00 kommer få SC under denna sträcka.		

