

## PM HEX 2016

**Arena Askesta:** Kl. 07:00, Askesta Badplats (6791609.454, 607257.552).

**Start:** Kl. 08:00 14:e maj 2016, Stranden

**Mål:** Stranden c:a kl 19:00 14:e maj 2016.

### Obligatorisk utrustning:

Mobil med kamera, Instagram samt tävlingsledningens telefonnummer, Kompass, Första förband, Cykelhjälm under cykling, flytväst under paddling, extra slang samt pump rekommenderas, likaså behållare för minst 0,5L vatten under hela HEX utom prolog. Samtliga deltagare uppmanas att se över sin försäkring då deltagande sker på egen risk.

### Mat/Näring:

Samtliga deltagare är självförsörjande vad gäller mat och vätska. Vid TA och K11 finns möjlighet att fylla på vatten.

### Karta:

Deltagare skriver själv ut sin karta och ritar in sin bana. Rekommenderad sträckning är inritad, och obligatoriskt vägval och riktning är inritat med tydliga pilar. På prologen innebär detta vänstervarv runt Orsta tjärn och på MTB-1 får man vila i 3 km utförslut efter kontroll 7. Kartor till samtliga delmoment finns på hemsidan.

### Kontrolltagning:

S.k. Fairplay-stämpling med Instagram; deltagare ser till att vara på rätt ställe, tar kort på kontrollpunkten och taggar bilden med kontrollnummer, namn samt #HEX201605. (T.ex: "Foto" K6 Stephen #HEX201605).

### Regler:

Hjälp ges till medtävlade i första hand; resultatet kommer i andra hand. Deltagare kör valfritt solo, i par eller i grupp. Inga motordrivna fordon är tillåtna under tävlingen.

### Post race:

Kom ihåg torra kläder och badlakan till eftersnacket. Varm bastu och grill kommer finnas till hands, samt någon enklare förtäring. Det man inte kan vara utan tar man med sig själv i form av mat och dryck. Familj och vänner är välkomna att hjälpa dem som inte orkar själva.

### Övrigt:

Genom deltagande godkänner ni att namn och bild på er kan komma att publiceras på sociala medier. Visa hänsyn; följ trafikregler och var extra uppmärksam på ökad trafik på mindre vägar p.g.a. omledning av E4:an. Vägen till stranden kommer blockeras efter sista deltagaren gett sig iväg på cykel och cykelvakt kommer sedan finnas vid byte till Trekking. Förste deltagare i mål förväntas hjälpa till med eldning av bastu...

### Frågor:

Jag nås på [stephen.edwin@gmail.com](mailto:stephen.edwin@gmail.com) och Tomas på [tomasswe@hotmail.com](mailto:tomasswe@hotmail.com)