

Multisport och ARWC 2006



Vad är multisport?

Uthållighetsidrott med tonvikt på **orientering, mountainbike, paddling och löpning** i olika miljöer och distanser.



Man tävlar oftast i **lag**. Det vanligaste är att ett lag består av **tre killar och en tjej**. På kortare tävlingar tävlar man i **par**. Det finns även några **individuella tävlingar**.



Multisport "uppfanns" på **Nya Zeeland** på 1980-talet. Första multisporttävlingen i Sverige var Åre Extreme Challenge **1997**.

Olika tävlingsformer

Endagarstävlingar i lag

2-3 deltagare

3-8 timmar segrartid

Grenar: orientering, paddling (kanadensare), MTB, äventyrsmoment

Svenska multisportcupen (i år 9 tävlingar), ex: Falu Multisport Race

Ungdomsklass på vissa tävlingar



Olika tävlingsformer

Endagarstävlingar solo

Liknar triathlon, snabba byten

I Sverige: Åre Extreme Challenge: 25km kajakpaddling, 15km bergslöpning (med 1000m stigning) och 35km MTB

Segrartid: 5 timmar killar, 5,5 timmar tjejer



Olika tävlingsformer

24 till 36-timmarstävlingar

3-4 mannlag tävlandes i mixlag (minst en tjej)

Oftast i spektakulära miljöer och en större blandning av grenar (förutom paddling, mtb och löpning tillkommer bla simning, inlineskating, ridning, coasteering, glaciärklättring, repmoment, canyoning, hydrospeed och forspaddling)



Olika tävlingsformer

24 till 36-timmarstävlingar (forts.)

Kartskalor: 1:50000

Exempel på tävlingar:

X-Adventure Raid Series (världscup i multisport)

Stockholm City Challenge



Olika tävlingsformer

Adventure races

Segrartid: 4-7 dygn, non-stop

Bana 50-100 mil lång

4 killar + 1 tjej i varje lag

Mest krävande av alla tävlingsformer. Stort kunnande i alla discipliner, navigering, utrustning och logistik behövs.

Vissa tävlingar är utan support (inga assistenter)



Adventure Racing World Championship 2006

16-23 augusti 2006, i norra Sverige och Norge, start och mål i Hemavan

Banlängd: 800 km

Total stigning: 15 000 m

32 lag från 14 olika länder

Grenar: Trekking/orientering, MTB, kajakpaddling, inlines, olika klättermoment, glaciärvandring, grottkrypning, canyoning

Startavgift: 50 000 svenska kronor/lag

Prispengar: 200 000 svenska kronor

Mitt lag: Team Haglöfs



Bana

800 km





start

canyoning





Patrik, Team Haglöfs
8 timmar efter starten



Flying fox, dag 2

På första glaciären, dag 2



Trekkingsträcka på 7 Systrar, dag 3



Andra glaciären, dag 4



Grottkrypning, dag 5

Utrustning

Rep, karabiner, klättersese, prussiksnöre, slingor, jumareringshandtag, pannlampa, batterier, rygsäck, tält, kajakpaddel, flytväst, klätterhjälm, cykelhjälm, cykelskor, cykel, vandringsstavar, inlines, stavar för inlines, sovsäck, stegjärn, isyxa, goretexkläder, gaskök, kastlina, kniv, reparationsgrejer och extra slangar för cykel, vandringskängor, handskar, draglina, vaselin, kapell, karthållare, vådräkt, drybag, flaskor



Energi



Vattenreningsmedel!

Sömn

Ca 2 timmar per dygn i genomsnittet
”Powernaps”



Teamwork



Dragning, bära varandras saker, ligga på rulle

Vad kan gå fel?

Skador (överbelastning, vrickade fötter...)

Kollaps (dålig i magen, slut på energi)

Skavsår

Utrustning som inte håller

Bråk inom laget

Hallucinationer

Forsaktiviteter (strömmande vatten) - farligast



Hur gick det på VM?



1. Nike Power Blast (USA/Nya Zeeland) 5 dygn, 2 timmar, 22 minuter
2. Team Finland +3 timmar 51 minuter
3. Lundhags Adventure (Sverige) +5 timmar 8 minuter
- .
- .
- .
13. Team Haglöfs +30 timmar 25 minuter (6 dygn, 8 timmar, 47 minuter)

Och efter

Totalt kraftlös första 4-5 dagarna efter målgången, börjar jobba 6 dagar efter laget gått i mål

Inflammation i både hälsenorna, går över ca 1,5 vecka efter målgång

Börjar med cykelträning ca 2 veckor efter tävlingen

Problem med knävecket, 2 månader utan löpning

3 månader efter tävlingen – känns bra igen, kan träna för fullt

Varför

Upplevelse

Flytta gränser

Lära sig något nytt

