



19:e VÖHANDU MARATON 2024

Internationellt kanotmaraton i Estland

INFORMATION

TÄVLINGSMANUAL

1. **19:e Vöhandu Maraton** arrangeras av idrottsföreningen Ekstrempark i samarbete med Võrumaa idrottsförbund och Estlands kanotförbund.
2. Det 19:e VÖHANDU MARATON startar **lördagen den 20 april 2024**. Gemensam start kl **7.00** från Tamula sjö i Võru stad.
- 2.1. Information om eventuella ändringar av starttiden och startplatsen (fördröjd start, vågstart, läge för startplats osv) orsakade av väder, is eller andra hinder meddelas tävlande om på maratonets hemsida och/eller per e-post senast 24 timmar innan den tillkännagivna starttiden.
3. Målet ligger 150 meter nedströms vid trafikbron på vägen Räpina-Värska på vänster sida av floden.
4. Banlängden är ca 100 km.
5. Kontrolltid **24 h**.
6. Alla manuellt drivna och omotoriserade enheter tillåts delta
7. OBS! Arrangörerna hyr inte ut någon utrustning
8. Alla deltagare ansvarar för att ta med egen utrustning.
- 8.1. Begränsat antal kajaker och kanoter kan hyras från våra partners genom att själv sluta alla relevanta avtal.
9. **OBS!** Endast farkoster som listas i denna tävlingsmanual kommer att få sina resultat registrerade.
- 9.1. Det är **FÖRBJUDET** att byta kajak, kanot eller andra vattenfarkoster under tävlingen.
- 9.1.1. **OBS!** Lag som har bytt vattenfarkost kommer att få resultat registrerade separat från huvudtävlingen.
- 9.2. Lag med farkoster som inte är listade i tävlingsmanualen kommer att få sina resultat registrerade separat från huvudtävlingen. Det inkluderar kajaker och kanoter med ett större antal teammedlemmar än som anges i tävlingsmanualen
- 9.3. Om ett lag, vars resultat inte gäller under huvudtävlingsresultaten, uppnår en prisbelönad plats, kommer inte laget att tilldelas detta.

ANMÄLAN

10. I maratonet kan alla paddlingsintresserade som fyllt 18 år delta (ingå) som har tränat tillräckligt för att klara banan.
11. Anmälan till maratonet sker på www.vohandumaraton.ee
12. **Anmälan är öppen fr.o.m. 1 januari varje år.**
13. Tävlare som har anmält sig att delta i maratonet har därmed också givit sitt samtycke till att foton och videor tagna under maratonet kan användas för att annonsera maratonet.
14. Tävlare som bestämmer sig för att inte delta i maratonet kan inte få tillbaka sin startavgift men kan däremot anmäla sig till nästa års maraton för halva priset.

15. Startavgiften kommer inte att återbetalas om maratonet blir inställt av skäl som arrangörerna inte kan påverka (force majeure).

KLASSER

1	K1 MEN	HERRAR	enmanskajak – alla typer
2	K1 WOM	DAMER	enmanskajak – alla typer
3	K2 MEN	PAR, HERRAR	tvåmanskajak – alla typer
4	K2 WOM	PAR, DAMER	tvåmanskajak – alla typer
5	K2 MIX	MIXADE PAR	tvåmanskajak – alla typer
6	C1 MEN	HERRAR	enmanskanot – alla typer
7	C2 MEN	PAR, HERRAR	tvåmanskanot – alla typer
8	C2 WOM	PAR, DAMER	tvåmanskanot – alla typer
9	C2 MIX	MIXADE PAR	tvåmanskanot – alla typer
10	SUP_MEN	HERRAR	SUP-bräda -alla typer
11	SUP_WOM	DAMER	
12	MEGASUP	Alla i en grupp	Stora SUP-brädor 2 eller flera deltagare
13	RAFT	HERRAR & MIX	gummibåt för 1 – 10 personer - alla typer
14	RAFT WOM	Bara DAMER	
15	WTB	Pedalbåtar – alla typer	
16	BOAT	Roddbåtar – alla typer	
17	SKIJAK	En kombination av längdskidåkning och kajakpaddling	
18	UNK - okänd	egengjord eller okänd (inte specificerad) båt. Om laget är större eller byter båt.	

16. REGLER FÖR KANOTKLASSEN

- 16.1. Deltagare i en kanotklass (C1 eller C2) måste använda en C1-åra med en enda paddel. Det är förbjudet att använda en dubbelpaddel
- 16.2. Kanotens maximala längd bestäms enligt följande:
C1 - 530 cm
C2 - 650 cm
- 16.3. Kanotens maximala eller minsta bredd bestäms inte.
- 16.4. Roder och droppköl är förbjudna på alla kanotyper.
- 16.5. Det är tillåtet att använda ett sittbrunnskapell.
- 16.6. Det är tillåtet att fylla båtens tomma delar med lufttankar.
- 16.7. Det är förbjudet att använda en kajak eller dess modifieringar i kanotklassen.
- 16.8. Det är förbjudet att bygga om en kajak till en kanot.
- 16.9. Alla kanoter måste kunna hålla sig flytande om de kantrar.
- 16.10. Alla lösa föremål i kanoten måste fästas i kanoten.

17. REGLER FÖR RAFTBÅTAR

18. Alla raftbåtar skall vara uppblåsta, ha slät botten och sakna roder.
- 18.1. Ett roder är alla enheter som är anslutna till eller stöds på en RAFT för att upprätthålla eller ändra kursen för denna RAFT.
- 18.2. En åra eller paddel som hålls av en tävlande anses inte vara ett roder.
19. **Längden på raftbåtarna får ej överstiga tre gånger bredden**, dvs. det maximala tillåtna **längd-breddförhållandet är tre**. Om bredden är t ex 1,5 m så blir längden 1,5m x 3 = 4,5 m osv.
20. Det är ej tillåtet att ändra raftbåtens form, båten skall behålla formen som den har fått vid tillverkningen.
21. Tävlarna i raftklasserna skall använda en enkelbladig **C1** paddel. Användning av dubbelbladig paddel är ej tillåten.
22. Domaren kan kontrollera båtens överensstämmande med bestämmelserna antingen i starten, på banan eller i målet.

23. Antalet personer i båten är inte fastlagt, den rekommenderade storleken av besättningen bör dock vara 4-8 medlemmar.
24. Resultat för besättningar som använder båtar som inte uppfyller ställda krav registreras utanför den officiella rankingen.
25. De ovannämnda besättningarna får diplom och deltagarmedalj men de kommer inte att vara med i prisutdelningen i sin båtklass ifall de har nått en av de tre främsta platserna.

STARTAVGIFT

26. Startavgiften beräknas på antalet deltagare i båten.
27. Anmälan i **JANUARI**
75 EUR per deltagare
28. Anmälan i **FEBRUARI**
85 EUR per deltagare
29. Anmälan i **MARS**
100 EUR per deltagare
30. Anmälan stängs **den 31 mars**
31. Vinnare av sina båtklasser i sista maratonloppet kan anmäla sig till årets maraton **GRATIS**.
32. **OBS!** Förmånen är individuell och gäller ej andra besättningsmedlemmar.

FAKTURERING

Betalningar utförda utanför Estland

- Betalningsmottagarens namn **MTÜ SPORDIÜHING EKSTREEMPARK**
- Betalningsmottagarens konto **65606 Võru, Estonia, Põllu 4**
- Betalningsmottagarens konto IBAN: **EE312200221019479906**
- Bankens namn och adress **AS Swedbank, 8 Liivalaia Street 15040 Tallinn, Estonia**
- SWIFT kod / BIC: **HABAE2X**
- Summa: **DEN FAKTURERADE SUMMAN**
- Kostnaden för överföringen täcks av: **Betalaren**

- Beskrivning - skriv **FAKTURANUMMER som du har fått vid anmälan samt NAMN på deltagarna**

OBS! Deltagaren måste betala avgiften för banköverföringen!

ANKOMST

33. Pga. den tidiga starten (kl 7.00 på lördag morgon) rekommenderas ankomsten till Võru senast fredag kväll.
- 33.1. Se till att ta med din båt på fredagen och ta ut startmaterialet. Eller ännu bättre varför inte ta en långhelg och anlända till Võru på torsdagen. Detta ger dig tid att förbereda utrustning och njuta av aktiviteterna före start på tävlingscentret.
34. Efter ankomsten till Võru, besök i första hand tävlingscentret där du får startmaterial och annan information.
35. Båtar och släpfordon kan lämnas på bevakad parkering vid tävlingscentret.
36. Tävlingscentrum, parkering och camping ligger nära startplatsen.
37. Det är också möjligt att bo på olika hotell och gästhus i Võru. Ytterligare information på www.visitvoru.ee/accommodation.

PARKERING OCH TRAFIK PÅ TÄVLINGSDAGEN

38. Parkering på parkeringsplatsen kanske inte är gratis, ha några euro i fickan. Fordon blir dirigerade till parkeringarna enligt trafikledning och antalet platser på parkeringarna.
39. Stopp och parkeringar vid servicepunkter och på broar är reglerade med tillfälliga vägmärken, att ignorera dem medför sanktioner enligt trafikbestämmelserna.
40. Att följa anvisningar av polisen, trafikreglerare och domare är obligatoriskt såväl i trafik, vid parkering som vid tävlingstillfällen.

START - <https://g.page/vmstart>

41. Koordinater - Tävlingscenter, startområde för klass **C (kanot) och K (kajak)**.
Google maps: 57.842593, 26.992245
GPS: 57°50'35"N 26°59'30"E
42. Koordinater - Startområde för **RAFT-, SUP-, BÅT-** och Själv tillverkade (**UNK**) båtar.
Google maps: 57.846943, 26.981476
GPS: 57°50'50 "N 26°58'58"E
43. Startmaterial utfärdas på tävlingsexpeditionen.
 - **Torsdag den 18 april kl 16:00 - 22:00**
 - **Fredag den 19 april kl 12:00 – 24:00**
 - **Lördag den 20 april kl 05:00 – 06:30**
44. Baserat på erfarenheter från tidigare år rekommenderas det att anlända till Vöru på fredag eller ännu bättre på torsdag.
 - 44.1. **Ta om möjligt båten till tävlingscentret på fredag och få ditt startpaket / material från arrangörerna.**
 - 44.2. **VAR PÅ PLATS TIDIGT PÅ MORGONEN FÖR TÄVLINGEN.**
- 44.3. Det kommer att bli förändringar i trafikmönstret nära tävlingscentret på tävlingsmorgonen. Vissa gator kommer att vara stängda.
- 44.4. Det finns kanske inga parkeringsplatser kvar nära Starten och att ta din båt till sjön kan ta mycket tid.
- 44.5. På grund av det stora antalet deltagande båtar tar det ungefär en timme att komma till startpositionen med din båt.
45. Till varje besättning säkerställs:
 - 45.1. Ett nummer som måste fästas till den tävlande och ett klistermärkenummer som måste fästas till båten.
 - 45.2. En vattentät karta med nödvändig information.
 - 45.3. Tidtagning av arrangörerna på kontrollpunkten och vid slutet.
 - 45.4. En ranking i de officiella resultaten.
 - 45.5. Catering (mat och dryck) vid två kontrollpunkter och i mål.
46. Alla medföljande fordon får en speciell karta som anger rekommenderade körriktningar, parkeringar, trafikrestriktioner och annan nödvändig information för förare.
47. Tävlingsexpeditionen i Vöru stängs efter start och flyttas till Vööpsu.

BANAN

48. Alla vägbroar som korsar floden är kontrollpunkter. Det finns totalt 16 kontrollpunkter (KP)
 - 48.1. Tidtagning sker vid kontrollpunkterna i tabellen nedan.

KONTROLL PUNKT (KP)	NAMN	AVSTÅND FRÅN STARTEN	LÄNGD	KP STÄNGS
2 KP	LITVA BRO	7 km	7 km	Lör kl 09:00
6 KP bär över	PAIDRA KVARNDAMM	31 km	24 km	Lör kl 14:00
7 KP bär över	LEEVI vattenkraftverkets damm	41 km	10 km	Lör kl 16:00
8 KP	SÜVAHAVVA KVARNDAMM	49 km	8 km	Lör kl 18:00
12 KP bär över	LEEVAKU vattenkraftverkets damm	75 km	26 km	Lör kl 23:00
14 KP bär över	RÄPINA vattenkraftverkets damm	90 km	15 km	Sön kl 03:00
16 KP MÅL	VÖÖPSU TRAFIKBRO	100 km	10 km	Sön kl 07:00

49. Spärrtiderna som du måste ha anlänt till kontrollpunkten vid finns angivna i tabellen ovan.
- 49.1. Besättningar som överskrider spärrtiden kommer att kallas av banan.
50. I undantagsfall har arrangörerna rätt att förkorta banan till förmån för deltagarnas säkerhet.

CATERING

51. Alla deltagare i maraton får GRATIS catering på tävlingsbanan
- 51.1. Armbanden delas ut med startmaterialet.
52. Det finns tre platser för catering. (41 km - KP 7) och (75 km - KP 12) och mål (100 km - KP 16).
- 52.1. **KP 7 Leevi** kontrollpunkt 41 km öppnar kl 9:00 och stänger kl 16:00
- 52.2. **KP 12 Leevaku** kontrollpunkt 76 km öppnar kl 12:00 och stänger kl 23:00
- 52.3. **KP 16 Vööpsu** kontrollpunkt 100 km. Catering vid målen börjar kl 13:00 och kommer att stängas när den sista tävlanden anländer.
- 52.4. Vid kontrollpunkterna med catering erbjuds soppa, energidrycker, vatten, muffins, bröd och salt.
53. Följeteam kan bli erbjudna mat endast mot matkuponger. Matkuponger finns att köpa vid tävlingscentrat.
- 53.1. En matkupong är giltig i alla tre cateringstationerna och kostar **13 €**.
54. OBS! Förutom de tre cateringställen som anordnas av arrangörerna kan det finnas flera hemkaféer och andra cateringfirmor längs spåret - catering och konsumtion på dessa platser är tävlandens ansvar
- 54.1. Arrangören av maratonet koordinerar inte kaféernas arbete och ansvarar inte för det som erbjuds där.
55. Vi rekommenderar som tillägg till maten som erbjuds vid kontrollpunkterna att ta med egen mat. T ex nötter, russin, energikakor och framförallt något att dricka.

MÅL - <https://g.page/vmfinish>

56. Målet ligger 150 m nedströms vägbron över Rápina-Värska motorväg på vänster sida av floden. Tiden registreras när den första medlemmen i laget passerar mållinjen.
57. Expeditionen, bastu, omklädningsstält, catering, parkering och camping befinner sig i tävlingscentrat i omedelbar närhet av målgången.
58. Det bjuds på gryngröt med ister, te, "energidryck", vatten, bullar och bröd.
59. Det är tillåtet att köra bil in till målområdet endast **för att lasta båten**. För långtidsparkering använd gärna parkeringar och vägkanterna.
60. Följ anvisningar givna på parkeringen vid tävlingscentrat vid parkering av bilen.
61. ppskattningsvis kommer vinnaren i mål kl 15:00. Det blir ca 8 timmar från starten.

62. De sista besättningarna kommer att nå målet sent på natten efter att ha varit på banan i 21-22 timmar.
63. Använd gärna en följebil som hjälper till på banan och väntar på er med nödvändig utrustning (mat, dryck, torra kläder, pannlampor, läkemedel mm).
64. **OBS!** Efter att ha varit på banan minst 10 timmar rekommenderar vi inte att köra själv. Låt någon annan göra det eller övernatta i Vööpsu eller Rápina innan du startar resan hem.

ATT BRYTA TÄVLINGEN VID KONTROLLPUNKTERNA

65. Om du vill bryta maratonet så se till att du gör det vid en kontrollpunkt (KP).
66. Resultaten för deltagarna som har brutit maratonet vid kontrollpunkterna kommer att visas i slutet av protokollet.
67. Vid avbrytandet vid kontrollpunkten är det **OBLIGATORISKT** att informera arrangörerna per telefon eller att sända ett SMS till maratonets informationsnummer (+372 52 10 800) så att ditt avbrytande vid resp. kontrollpunkt blir registrerat (mer information finns på kartan och vid kontrollpunkterna).
- 67.1. SMS måste skickas i följande form (slutpunkt för båtnummer). Till exempel 1500 Leevaku
- 67.2. **Spara telefonnummer + 372 52 10 800 i din telefon.**
- 67.3. **Genom att lagra ett nummer på en telefon som heter AAA VÖHANDU MARATHON kommer du att se till att numret alltid är på första raden och snabbt hittas och användas i en krissituation**
68. **OBS!** Arrangörerna ansvarar inte för transport av deltagarna som har brutit maratonet från kontrollpunkterna till målet.
69. Utgående från erfarenheter från tidigare år samt maratonets svårighetsgrad, banan och tiden, har vi kommit fram till slutsatsen att användning av **FÖLJEBILAR** är ytterst nödvändigt. **Vänligen använd följebilar.**
- 69.1. Det är **TILLÅTET** och **REKOMMENDERAT** att använda hjälp utifrån för att bära båten runt hinder.

TIDTAGNING

70. Din tid markeras i starten, vid kontrollpunkterna (KP) och i målet.
71. Nummerlappen skall vara synlig på besättningen under hela maratonet för att resultatet ska kunna registreras.
72. Resultaten kommer att publiceras på nätet.
73. Åskådare och supporters kan följa tävlingen live på nätet. Mer information på tävlingsdagen på www.vohandumaraton.ee

REGLER

74. Det är obligatoriskt att ha flytväst. Tävlare utan flytväst kommer att diskvalificeras.
75. Hjälms rekommenderas.
76. Var försiktig när du passerar dammar vid kvarnar (snabb ström, stenar) och på natten (grenar, träd i vattnet).
77. Använd åtminstone en pannlampa per besättning när det är mörkt.
78. Det är ej tillåtet att dra båten över flodböjningar (dvs. genvägar är inte tillåtna). De som ej följer reglerna kommer att diskvalificeras.
79. Det är förbjudet att kasta skräp i vattnet och på stranden. Att kasta flaskor och förpackningar i naturen medför omedelbar diskvalificering. Skräp kan lämnas vid kontrollpunkterna.
80. **KONTROLL OCH FASTSTÄLLANDE AV PERSONENS BERUSNINGSTILLSTÅND**
81. Vöhandu maraton följer reglerna för Världens Antidopningskodex.

82. Personer med synliga tecken på berusning eller som befinner sig i berusningstillstånd kommer att diskvalificeras.
83. Arrangörerna har rätt till att kalla på polis eller andra myndigheter för att kontrollera förekomsten av alkohol, narkotika eller andra berusande ämnen i den tävlandes blod.
84. Vid misstanke om berusningstillstånd har arrangörerna rätt att hindra besättningen att fortsätta banan, besättningen blir diskvalificerad, startavgiften återbetalas ej.
85. **ATT HINDRA MEDTÄVLARE**
- 85.1. Varje försök att störa andra konkurrenter genom att hålla kvar det andra laget eller tävlandet genom att blockera vägen kommer att leda till diskvalificering av respektive båtlag.

OBLIGATORISK UTRUSTNING PÅ BÅTEN

86. Mobiltelefoner med arrangörens telefonnummer (+372 52 10 800) i vattentäta fodral.
- 86.1. Genom att lagra ett nummer på en telefon som heter AAA VÖHANDU MARATHON kommer du att se till att numret alltid är på första raden och snabbt hittas och användas i en krissituation
87. **OBS!** Bär vänligen mobiltelefonen på dig, så du kan tillkalla hjälp även då du har blivit av med all annan utrustning.
88. **Termisk film OBS! Förvara den i din flytvästficka eller någon annanstans som är säkert. Att säkerställa att filmen är säker om du kapsejsar kan rädda dig från att kylas ned.**
89. Pannlampor (åtminstone en per besättning). Ljus kommer att behövas på floden från 21.20
90. Fickkniv (åtminstone en per besättning)
91. Snöre ca 5 m. (Fäst det i båten)
92. Torra kläder (i en vattentät påse).
93. Hjälpmedel för att göra upp eld.
94. Mat och dryck. (Se till att du dricker regelbundet.)

DELTAGARENS ANSVAR

95. Att slutföra ett så långt maraton är utmanande både fysiskt och psykiskt. Deltagarna måste ta hänsyn till att deltagande i Vöhandu maraton innebär en högre risk och deltagandet är helt och hållet på deras egen risk. Arrangörerna ansvarar inte för eventuella skador, trauman, dödsfall eller dyl. på banan.
96. Alla deltagare skall bekanta sig med eventuella risker i samband med maratonet och underteckna en bekräftande handling vid erhållande av startmaterial.
97. Deltagaren tar helt och fullt ansvar för underhåll och säkerhet av sin utrustning.
98. Arrangörerna ansvarar inte för föremål som förlorats eller skadats under tävlingen.
99. Ta med en liten uppsättning läkemedel (bandage, plåster, smärtstillande medel osv.).
100. Den lokala gränsbevakningen, ambulans och räddningstjänsten har blivit informerade om tävlingen.
101. Om någon i nödläge har behov av arrangörernas hjälp så notera tidpunkten för händelsen, deltagarens startnummer och kom ihåg platsen för händelsen, informera arrangörerna om detta vid nästa kontrollpunkt eller ring på **+372 52 10 800**.
102. Vid en allvarlig händelse, ring snarast till larmnumret **112** och informera arrangörerna.
103. **OBS!!! LÄS SÄKERHETSINSTRUKTIONERNA**

PRISUTDELNING

104. Priser kommer att delas ut till de första TOLV (12) båtarna som passerar maratonets mållinje. Detta är en absolut ranking över alla båtklasser. Därefter ges också utdelningar till vinnaren i varje klass.
- 104.1. Om ett lag, vars resultat inte gäller under huvudtävlingens resultat (UNK-okänt), uppnår en prisvinnande plats, kommer inte laget att tilldelas pris.
105. Diplom kommer inte att delas ut i slutet. Diplom finns tillgängliga elektroniskt på www.vohandumaraton.ee
106. **MEDALJER kommer att ges till alla deltagare som har genomfört hela maratonet oavsett båtklass.**
107. Prisutdelning kommer att ske vid målgången en timme efter att laget har passerat mål.
108. En utlottning kommer att äga rum bland alla deltagare som har underskrivit och återlämnat SÄKERHETSINSTRUKTIONERNA.
109. Säkerhetsinstruktionerna får du tillsammans med startmaterialet och skall undertecknas.
110. Lottpriser erhålls vid målgången.

Ytterligare information om tävlingen

Hillar Irves (EST, RUS) Tel: +372 52 13 130
Meriliin Irves (EST, ENG) Tel: +372 56 196 377
Sixten Sild (ENG, SWE, LAT) Tel: +372 50 68 377



e-post: vohandumaraton@gmail.com
www.vohandumaraton.ee

NGO "Spordiühing Ekstreempark" är medlem av idrottsförbundet Võru County Sports Union och Estlands paddlingsfederation

