

SMÅLAND

ADVENTURE RACE



ROADBOOK

LÅNGA

2026

Regler:

- GPS-klocka är tillåtet att bära men ej tillåtet för navigering. Stäng av kartfunktionen!
- Mobiltelefon är tillåtet för att ringa nödvändiga samtal och ta bilder, ej för navigering.
- Alla deltagare i ett lag får vara maximalt 100 meter isär under hela tävlingen. Vid CP behöver hela laget befinna sig inom 10 meter från CP.
- Lämna in stämpelkort vid de TA där det står att ni ska det.
- Det är tillåtet att cykla över kryssad väg, men inte färdas längs den. Ni får inte beträda helt överkryssade områden, tomtmark eller odlad mark (ofta markerad med gul bakgrund och svarta prickar)
- All obligatorisk utrustning måste medtas under hela tävlingen eller under hela den disciplinen där den är obligatorisk.
- Cykel och hjälm får lämnas vid behov för att fortare komma till CP/för att stämpla vid CP.
- Obligatorisk utrustning behöver tas med fram till minst 10 meter ifrån CP (gäller ej kajak, cykel och hjälm). Med andra ord får ni inte lämna er ryggsäck full med obligatorisk utrustning vid cykeln och sen springa sista biten till CP. Därav är det smart att ha obligatorisk utrustning i en ryggsäck och inte i cykelväska.
- Ta en bild eller filma omgivningen om en CP inte finns där den ska vara.
- Tänk på ljudvolymen nattetid, och speciellt när ni tävlar i bostadsområden. Respektera omgivningen och de andra tävlande.
- Checkpoints ska tas i nummerföljd.
- Alla sträckor har CP markerade med Prio 1 respektive Prio 2. Försök i första hand att ta så många Prio 1 som möjligt.
- Prio 2-CP är markerade med grå färg på stämpelkortet, och står också i roadbooken.
- Hinner ni inte till inställelsetiden vid TA, utan behöver välja short course, så får ni endast ta CP markerade med Prio 1.
- Ni behöver vara i mål innan målet stänger. På sista etappen är det fri kontrollplockning. Ni tar så många kontroller ni hinner, i valfri ordning för att hinna i mål innan målet stänger.

Straffskala (All strafftid sats av vid TA1 inför Etapp 4, E8 eller E15 beroende på när det sker, Endast lag på full course eller i kamp om topp 5 sitter av tid, för resten av lagen adderas det i efterhand)

- Avhoppare i laget - 90 min
- Varit på förbjudet område - 30/45/60 min
- Varit för långt ifrån varandra under banan - 15/30/45 min
- Varit för långt ifrån varandra vid CP - 15/30/45 min
- Saknar obligatorisk material - 30/45/60 min
- Borttappad tracker - 30 min vid en sträcka, 60 min om det är flera
- I mål efter tidsbegränsningen - En stycken prio 1-CP varannan minut.
- Misslyckas med prologen - 45 min maxtid tillämpas
- E3 Kajak - Lag som ej väljer att hoppa får en strafftid på 45min (om CP8 (Prio 2) ändå ska tillgodoräknas).
- E3 Zipline - 30 min strafftid om en person i laget väljer att inte köra. 120 minuter strafftid om hela laget väljer att inte köra sträckan.
- E8 Madrasspaddling - 20 minuters strafftid om en person i laget väljer att inte göra madrasspaddlingen, 60 minuter om hela laget avstår (om E8-7 ska tillgodoräknas).

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare**: +46763188030

- E14 Repellering - 30 min strafftid om en person i laget väljer att inte köra. 120 minuter strafftid om hela laget väljer att inte köra sträckan (om CP3 (Prio 2) ändå ska tillgodoräknas).

En resultatlista skapas utifrån följande punkter:

1. Antal Prio 1 CP totalt.
2. Antal Prio 2 CP totalt.
3. Antal etapper med minst 1 stämplat CP.
4. Snabbast tid.

Ettap 1	0-1 KM	Sudoku-Prologen
	Est. sträcktid 00:15 - 00:45	
Start & Mål: Start - Start (Prologen sker i nära anslutning till TC)		
Viktig information: Välkomna till en utmaning som kräver både kyla i huvudet och mjölksyra i benen! Framför er ligger ett Sudoku och ute i terrängen finns lösningen – om ni orkar hämta den.  SÅ HÄR GÅR DET TILL: • Boet: Ni löser pusslet vid startplatsen/boet. • Starten: När starten går får ni Sudokun. • Ledtrådarna: Det finns fyra stationer i olika riktningar, ca 150 meter från boet. ○ Ni väljer själva vilka stationer ni vill besöka. ○ Ni får ta med er papper och penna ut till stationen för att skriva av ledtråden, men ni får inte lösa pusslet vid stationen. ○ VIKTIGT: Ni får bara besöka en station åt gången. Ni måste alltid springa tillbaka till boet innan ni får ge er ut mot en ny ledtråd. • Hela laget måste hålla ihop inom 10 meter under hela tävlingen. • Inlämning: När ni är helt klara lämnar ni in ert Sudoku till tävlingsledningen, och kan bege er ut på nästa sträcka.  TIDSTRAPP OCH RÄTTNING: Var noggranna! Vi rättar alla pussel efteråt. • Tidstraff: Vid felaktigt svar på pusslet så tillämpas maxtid på 45 minuter. Strafftiden är alltså 45 minuter, minus lagets tid på prologen. • Långa klassen: Sitter av sitt straff vid TA1 efter etapp 2 (löpning).  LEDTRÅDSSTATIONERNA: • Station 1 (Centrum + 1): Två siffror som ger er hjärtat i pusslet.		

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

- **Station 2 (Övre Blocket):** 4 siffror som låser upp det övre vänstra hörnet.
- **Station 3 (Basraden):** Ger er viktiga ankare på den nedersta raden.
- **Station 4 (Strategiska genombrott):** Fem strategiska siffror spridda över hela spelplanen.

⚠ **REGLER:**

- Ingen pussling är tillåten ute vid stationerna – ni skriver bara av och springer direkt tillbaka till boet. Ni får max vara 30 sekunder vid en station.
- Visa hänsyn mot andra deltagare.
- Försök att inte sitta i vägen för andra när ni löser pusslet. Spring tillbaka till boet och ta en lämplig yta där ni kan skriva.
- Inga hjälpmedel är tillåtna förutom kladdpapper, och något hårt att ha under pappret när ni skriver. Det är ni inom laget som ska lösa uppdraget.
- Varje siffra 1–9 ska finnas exakt en gång i varje rad, kolumn och 3x3-box.
- Varje lag för sig, dela inte med er av några svar till andra lag.
- Maxtid är 45 minuter. Då får ni gå ut på nästa etapp, med ett godkänt resultat, oavsett om ni är klara eller inte,

Utrustning: Ta med en spetsig permanent penna som är enkel att skriva med. Alltså inte en överstrykningspenna.

Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.

Logistik i slutet på sträckan:
Vatten, Toalett, Dropbox

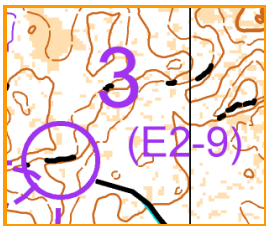
Etapp 2	7,7 KM		
	Est. sträcktid 01:00 - 01:40		Checkpoints: 10 stycken
Start & Mål: Start - TA1		Prio 1: 1-8 + 12-13	
Viktig information: Sträckan innehåller en gafflad "fjäril". Intill varje kontroll finns ett nummer inom parentes, till exempel vid kontroll 3 står det (E2–9). Detta anger kontrollens namn, som ni kan läsa här intill →, och det är också i den rutan ni ska stämpla i ert stämpelkort.		Prio 2: 9-11 E2-1: Brant E2-2: Brant E2-3: Brant E2-4: Brant E2-5: Udde E2-6: Brant E2-7: Brant E2-8: Brant E2-9: Brant	

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

	E2-10: Högsta punkten E2-11: Brant E2-12: Brant E2-13: Klätternät Mål: TA1 (Ramkvilla)
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.	
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, Dropbox	

Etapp 3	14 KM		
	Est. sträcktid 01:45 - 02:50	Checkpoints: 11 stycken	
Inställelsetider: Short course: 14:00, skip vid 16:00		Prio 1: 1-4 + 9-10	
Start & Mål: TA1 - TA1		Prio 2: 5-8 + 11	
Viktig information: Nummervästarna ska sitta utanpå flytvästen så att den syns när ni paddlar E3-8: Klipp hopp. Lämna kajaken vid CP8 och följ snitslar till X på kartan. Lag som ej väljer att hoppa får en strafftid på 45min. Alla i laget måste hoppa. Väljer ni att inte hoppa behöver ni ändå pricka av er hos funktionär för att få CP8 tillgodoräknad. Vi rekommenderar att ni ha ombyte med er. Till E3-11 är det valfritt om ni vill paddla, eller bära kajakerna till checkpointen. Det kan eventuellt vara ont om vatten i ån, speciellt för kajaker med underliggande roder, och därför får ni denna valmöjlighet. Det är INTE tillåtet att lämna kajakerna och springa hela vägen till CP11.		E3-1: Norra udden E3-2: Brygga E3-3: Brygga E3-4: Udden/vraket E3-5: Udde E3-6: Udde E3-7: Vassrugge vid hus med kajak på väggen E3-8: Klipp hopp E3-9: Husbåt E3-10: Paviljongen E3-11: Brygga Mål: TA1 (Ramkvilla)	
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.			
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, Dropbox			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

Etapp 4	19 KM		
	Est. sträcktid 01:15 - 02:00		Checkpoints: 4 stycken
Inställelsetider: Short course: 16:30			Prio 1: CP 3 - 4
Start & Mål: TA1 - TA2			Prio 2: CP 1 - 2
Viktig information: E4-1: Passera eldstaden och gå in mellan stenblocken, och sen upp på stenarna. Det räcker med att en person klättrar upp och stämplar. Iaktta största försiktighet. Hjälp personen ner från den branta klippan. Vi rekommenderar att klättra med löparskor. Stressa inte och ta det lugnt, speciellt vid köbildning och vått väder.			E4-1: Högst upp på stenarna E4-2: Klätternät E4-3: Branten E4-4: Högsta höjden Mål: TA2 Sweden Zipline
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett			

Etapp 5	6 KM		Löpning nedanför linbanorna
	Est. sträcktid 00:45 - 01:15		Checkpoints: 12 stycken
Inställelsetider: Short course: 18:30, skip vid 19:00			Prio 1: 1-5 + 9 + 11-12
Start & Mål: TA2 - TA2			Prio 2: 6-8 + 10
Viktig information:			E5-1: Brant
			E5-2: Brant
			E5-3: Sten
			E5-4: Ziplinebana endplats
			E5-5: Brant
			E5-6: Sten
			E5-7: Sten
			E5-8: Mossens kant
			E5-9: Brant
			E5-10: Brant
			E5-11: Brant
			E5-12: Sten
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, chips, cola			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

	Mål: TA2 Sweden Zipline
--	-------------------------

Etapp 6	X KM		Bland trädtoppar hos Sweden Zipline
	Est. sträcktid 00:20 - 00:30		Checkpoints: 1 stycken
Inställelsetider: Skip vid 20:00			Prio 1: 1 Prio 2: E6-1: Kör Zipline! Mål: TA2 Sweden Zipline
Start & Mål: TA2 - TA2			
Viktig information: All klättroutrustning som behövs finns på plats. Följ personalens uppmaningar. Avsluta med att lämna tillbaka all utrustning. 30 minuter strafftid om en person i laget väljer att inte köra. 120 minuter strafftid om hela laget väljer att inte köra sträckan. Straffet sits av vid TA1 inför etapp 8. Stämpel fås av våra funktionärer när ni är klara med zipline, oavsett om ni väljer att köra sträckan eller inte.			
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, chips, cola			

Etapp 7	73 KM		Både himmel och helvete
	Est. sträcktid 04:45 - 07:30		Checkpoints: 14 stycken
Inställelsetider: Short course: 20:00			Prio 1: CP 9-14 Prio 2: CP 1-8 E7-1: Utkiksplats - Helvetets håla E7-2: Inne i kyrkoruinen E7-3: Utkiksplatsen - Jättabacken E7-4: Punkthöjd E7-5: Stigkors E7-6: Badbrygga E7-7: Stig/bäckkors E7-8: Stigkors
Start & Mål: TA2 - TA1			
Viktig information: E7-9 - Det räcker att en person i laget simmar ut och stämplar kontrollen. Är ni på plats, men inte vill simma ut och stämpla kontrollen, så kan ni tillgodoräkna kontrollen mot en strafftid på 30 minuter.			
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, Dropbox, något ätbart. Latitude 65 energidryck	E7-9: Ön mitt i sjön (Samma ut) E7-10: Sjökanalen E7-11: Branten E7-12: Vägs slut E7-13: Vägs slut E7-14: Branten Mål: TA1 (Ramkvilla)
--	--

Etapp 8	3,5 KM		Kuborientering och madrass
	Est. sträcktid 00:50 - 01:20		Checkpoints: 7 stycken
Inställelsetider: Skip vid 00:00			Prio 1: CP 1-5 Prio 2: CP 6-7 E8-1: Mataffären E8-2: Tornet E8-3: Mast E8-4: Stigkors E8-5: Slackline E8-6: Sjökanalen E8-7: Udden Mål: TA1 (Ramkvilla)
Start & Mål: TA1 - TA1			
Viktig information: Kartan på kuben får ej målas på eller tas sönder (andra lag kommer använda er kub, var försiktig) Spring från CP5 till TA. Hämta en varsin madrass, LÄMNA TILLBAKA KUBEN, spring till CP6. Madrasspaddla till cp7. Spring tillbaka med madrassen till TA. 20 minuters strafftid om en person i laget väljer att inte göra madrasspaddlingen, 60 minuter om hela laget avstår (om E8-7 ska tillgodoräknas).			
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.			
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, Dropbox			

Etapp 9	9 KM		
	Est. sträcktid 01:10 - 01:50		Checkpoints: 5 stycken
Inställelsetider: -			Prio 1: 1-5 Prio 2: - E9-1: Husbåten E9-2: Uppe på klippan
Start & Mål: TA1 - TA3			
Viktig information: Nummervästarna ska sitta utanpå flytvästen så att den syns när ni paddlar.			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

Obligatoriskt med ljus baktill på kajaker eller ryggar. Även obligatoriskt med pannlampa. Lämna kajaker på gräsytor öster om vägen. Det kommer bli trångt så packa kajakerna tight. Inga funktionärer är förmodligen på plats.	E9-3: Öns norra udde E9-4: Öns södra udde E9-5: Stenpiren Mål: TA3
Logistik i slutet på sträckan: Inget	

Etapp 10	15 KM		
	Est. sträcktid 02:00 - 03:00		Checkpoints: 10 stycken
Inställelsetider: Short course: 01:30, skip vid 04:00			Prio 1: 1-3 + 9-10
Start & Mål: TA3 - TA3			Prio 2: 4-8
Viktig information:			E10-1: Brygga E10-2: Brant E10-3: Höjdens spets E10-4: Högsta punkten E10-5: Udden E10-6: Udden E10-7: Sänkan E10-8: Höjden E10-9: Branten E10-10: Vägs slut Mål: TA3
Logistik i slutet på sträckan: Inget			

Etapp 11	10 KM		
	Est. sträcktid 01:20 - 02:10		Checkpoints: 2 stycken
Start & Mål: TA3 - TA1			Prio 1: 1-2
Viktig information: Nummervästarna ska sitta utanpå flytvästen så att den syns när ni paddlar. Obligatoriskt med ljus baktill på kajaker eller ryggar. Även obligatoriskt med pannlampa.			Prio 2: E11-1 Norra udden E11-2 Klippön Mål: TA1 (Ramkvilla)
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, Dropbox	
---	--

Etapp 12	11 KM		
	Est. sträcktid 01:00 - 01:40		Checkpoints: 1 stycken
Inställelsetider: Short course: 08:15 (Cykla direkt till E14-1)		Prio 1: 1	
Start & Mål: TA1 - TA4		Prio 2: -	
Viktig information: Var försiktig i den branta backen! Gå ner om ni är osäkra. 		E12-1 Sten Mål: TA4	
Logistik i slutet på sträckan: Inget			

Etapp 13	9 KM		Natten i Åsa
	Est. sträcktid 01:30 - 02:20		Checkpoints: 11 stycken
Inställelsetider: Short course: 06:30, skip vid 07:30		Prio 1: 3 + 7-11	
Start & Mål: TA4 - TA4		Prio 2: 1-2 + 4-6	
Viktig information:		E13-1: Brant E13-2: Brant E13-3: Brant E13-4: Brant E13-5: Sten E13-6: Sten E13-7: Sten E13-8: Sten E13-9: Sten	
Logistik i slutet på sträckan: Inget			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

	E13-10: Sten E13-11: Öppna ytan Mål: TA4
--	--

Ettap 14	29 KM		Bland gruvor och stup
	Est. sträcktid 02:10 - 03:20		Checkpoints: 4 stycken
Inställelsetider: Lämnar ni E14-2 senare än 09:50 ska ni INTE ta E14-3 utan direkt till E14-4. Lämnar ni E14-2 senare än 10:15 så ska ni inte åka till E14-4 heller, utan direkt till TA1.			Prio 1: 1 - 2 Prio 2: 3 - 4 E14-1: 100m in i gruvan E14-2: Längst in i gruvan E14-3: Repfirning E14-4: Vägkors Mål: TA1
Start & Mål: TA4 - TA4,5 - TA1			
Viktig information: CP1 Lämna cyklarna vid skylten Järngruva och en pil åt vänster. Följ stigen in till gruvan. CP ligger cirka 100 meter in i gruvan. Glöm inte obligatorisk utrustning. CP2 Cykla ner vid skylten <i>Hörnebo Skiffergruva</i> . Lagg cyklarna längre ner på stigen. Gå ned för trappen, CP är längst in i gruvan. Glöm inte obligatorisk utrustning. CP3 Obligatoriskt med löparskor och cykelhjälm på repfirningen. Lämna cykeln vid X, följ stigen och hämta utrustning. Följ snitsel upp på berget. Fira er ner. Lämna ALL utrustningen på rätt plats. Lag om 2 personer får dela på ett rep. Lag om 3-4 personer får dela på två rep. 30 min strafftid om en person i laget väljer att inte köra. 120 minuter strafftid om hela laget väljer att inte köra sträckan (om CP3 (Prio 2) ändå ska tillgodoräknas).			
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.			
Logistik i slutet på sträckan: Vatten, Toalett, Dropbox			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030

Etapp 15	16 KM		Gotta Catch 'Em All!
	Est. sträckt看 01:30 - 02:30		Checkpoints: 17 stycken
Inställelsetider: skip vid 12:00. Målgång ska ske senast 12:15.			Prio 1: 41 + 45 + 47 + 50 + 51 + 54 + 55 + 56 + 61 + 59
Start & Mål: TA1 - Mål			Prio 2: 42 + 43 + 44 + 46 + 48 + 49 + 52
Viktig information: Checkpointsen får tas i valfri ordning. Ta så många ni hinner tills ni tagit samtliga, eller så att ni kan vara i mål innan 12:15. Straff vid försening till mål: 1 st Prio 1 CP varannan minut.			E15-41: Udden E15-42: Högsta punkten E15-43: Brant E15-44: Brant E15-45: Stigkors E15-46: Brant E15-47: Brant E15-48: Brant E15-49: Högsta punkten E15-50: Brant E15-51: Brant E15-52: Mitt på höjden E15-54: Stigslut E15-55: Brant E15-56: Mosskant E15-59: Brant E15-61: Brant Mål: Mål
Lämna in stämpelkortet efter avslutad etapp.			
Logistik i slutet på sträckan: Dusch, mat och kanske en kram?			

Telefonnummer:

Lasse Eriksson +46738537521

Rickard Eriksson: +46703992994

Erika Karlsson **Sjukvårdare:** +46763188030