



RACE PM 2014

Hålltider

Fredag 15 augusti

16:00 – 19:30 Uthämtning av startkuvert hos Nordic Wellness, Östra hamnen 1, Hönö

Lördag 16 augusti (för samtliga klasser)

07:00-10:00 Frukostbuffé Hotell Trubaduren (till självkostnadspris)

07:00-09:00 Kajakuppläggning (bevakning påbörjas 07:00)

07:30-09:00 Uthämtning av startkuvert hos Nordic Wellness, Östra hamnen 1, Hönö

08:00-10:00 Drop-off bags vid start/ mål

17:00 Prisutdelning vid Hotell Trubaduren

19:00 Bevakning av kajaker på Hälsö upphör

-01:00 Mat och efterfest på Hotell Trubaduren

Öppen Klass/ Tävling Dam/ Tävling Mix

08:30 Racemöte Hotell Trubaduren

09:00 Start

Tävling Herr

09:30 Racemöte Hotell Trubaduren

10:00 Start

Före loppet

Vägbeskrivning

För att komma ut till Hönö så åker ni väg 155 mot Öckerö. Vid Lilla Varholmen går det en Vägverket färja som tar er ut till Hönö. Väl på Hönö så skall ni åka mot Klåva Centrum.

Efter färjan tar ni vänster i första rondellen vilket gör att ni efter ca 3 km kommer fram till Klåva där start och målområdet är.



Parkering

Det finns ett antal olika parkeringar i närheten av Klåva. Det kan vara ganska trångt att parkera inne vid start och målområdet så vi rekommenderar er någon av de andra två parkeringarna som ni kan se på kartan.

Parkera **EJ** framför Olinders Järnaffär.

Registrering

Ert startkuvert hämtas ut hos Nordic Wellness på Östra Hamnen 1, Hönö. Startkuvertet innehåller:

- Karta
- Sportidentbricka
- Nummervästar
- Visselpipor
- Nummerklistermärke till era kajaker
- Badmössor
- Matbiljett för fiskburgare och valfri dryck på Trubaduren efter målgång
- GPS sändare
- Ev reklam

Nummerväst, Sportidentbrickan och GPS-sändaren måste återlämnas vid målgång.

Kajakuppläggning, uthämtning och uppmärkning

Kajakuppläggningsplatsen är bevakad från 07:00.

Uppläggningsplatsen kommer inte vara indelad efter startnummer men se till att lägga kajakerna så tajt parvis som möjligt så samtliga lätt kommer åt sina kajaker. Allt ska ligga i kajaken, inget på marken runt om.

För samtliga gäller det att ni märker upp era kajaker med ert startnummer (finns klistermärke i startkuvertet). Nummerlappen skall klistras fast i akterdelen på kajaken väl synlig för funktionärerna.

För er som har hyrt kajaker genom tävlingsorganisationen så kommer Escape Outdoor att finnas på plats vid kajakuppläggningsplatsen från 07:00. Ni ansvarar själva för uthämtningen av kajak, flytväst och paddel. Se till att ni märker upp era kajaker med klisterlapparna och lär er hur er kajak ser ut så att ni inte tar fel på tävlingen. Var där i god tid för att ställa in pedaler och bekanta er med er kajak. Ni lämnar sedan er kajak där ni växlar till sim-/ löpdelen (OBS lämna inte kvar grejer i kajaken vid kajakväxlingen, lägg dessa bredvid kajaken så att inte Escape Outdoor får med sig dessa tillbaka när de hämtar kajakerna).

Frukost

Från 07:00-10:30 finns det möjlighet att äta en frukostbuffé på Hotell Trubduren för endast 99 kronor. Passa på att fylla på energidepåerna med en stadig frukost på platsen för starten.

Ombyte och toalett

Nordic Wellness har två lokaler vid start och målområdet. För ombyte innan tävling hänvisar vi er till deras lokaler på Östra Hamnen 1.

Det finns även en Nordic Wellness lokal närmare start och mål med ett fåtal toaletter. Det finns också toaletter inne på Hotell Trubaduren i anslutning till starten för er tävlande.

Racemöte

Obligatorisk närvaro på racemötet som hålls enligt angivna tider på Hotell Trubaduren. Närvarokontroll kommer att ske.

Loppet

Funktionärer

Det kommer att finnas funktionärer utefter banan, framförallt vid växlingar, kajakuppläggning och sim momenten. Funktionärerna kommer att vara klädda i gula västar.

Som en huvudregel så gäller att deras direktiv alltid skall följas.

Obligatorisk Utrustning

Hela loppet

- Ett Första förband (motsvarande Cederroths 4-in-1)
- Varsin visselpipa
- Sportident pinne för stämpling av kontroller
- GPS sändare
- Nummerlapp med startnumret på bröstet väl synligt under hela tävlingen (under kajakdelen behöver den ej sitta utanför flytväst)

Kajakdelen

- Godkänd flytväst (medtag själva om ni inte har hyrt kajaker)

Sim-/ löpdelen

- Badmössa som erhålls i startkuvertet skall sitta på under varje simning

Rekommenderad utrustning

- Simglasögon
- Våtdräkt under simning
- Vatten/ Energidryck som räcker i minst två timmar
- Energigel/ bar, (Squeezy produkter kommer att finnas till försäljning vid start/målområdet för er som behöver fylla på energiförrådet) det kommer att finnas viss "fast" energi på matstationerna men energibasen får ni själva bära med er.
- Utrustning för kamraträddning och komma upp i kapsejsad kajak såsom flottör, lina och/eller öskar.

Tillåten utrustning

Utrustning som är tillåten att medföra förutom den ovanstående utrustningen:

- Simfenor
- Cyklop/ snorkel
- Handpaddel
- Draglina
- Handpump till kajak
- Öskar
- Flottör
- Flythjälpmedel om max 60cmx100cm

GPS Sändare

Varje lag får en GPS-sändare. Denna skall med under hela loppet och återlämnas vid målgång. Under simmomenten skall dessa sitta under badmössa för bästa mottagning. (Länk till GPS-tracking kommer meddelas senare via hemsida och Facebook-sida.)

Kajaklandstigningsplatser utmed banan

Huvudregeln är att ni skall följa direktivet av ansvarig funktionär på respektive plats.

Då terrängen skiljer sig åt på de olika öarna så skiljer sig förfarandet åt. På vissa av öarna är det fina sandstränder där ni kan lägga upp kajakerna och på vissa öar kommer det krävas att ni lyfter upp kajakerna och lägger dem på anvisad plats på grund av platsbrist.

Den ön som har längst lyft är Kalvsund där ni skall lyfta kajaken upp till den närliggande fotbollsplanen, ca 15m lyft.

Kontroller och växlingar

Kartan kommer att visa växlingsplatser samt kontrollpunkterna. Kontrollerna kommer att vara uppmärkta med orienteringskontroller och befinna sig på högsta punkten på varje ö. Under kajakdelen så är inga löpsträckor uppmärkta utan det är orientering till kontrollen.

Under den inledande löpningen samt under löp/simdelen så kommer banan att vara snitslad med väl synliga snitslar.

Klädbyte till sim-/löpdelen (Drop Off-bags)

Det kommer finnas möjlighet för er att lämna en drop off-bag med raceombyte som vi transporterar från start/ mål till Hälsö och kajakväxlingen. Dessa kommer där att läggas upp i nummerordning på plats. Ev kvarlämnade kläder läggs i er drop off-bag vid er kajak och hämtas upp av er tävlanden efter målgång.

Vätska, Mat

Det kommer att finnas fem stycken vätskestationer längs med vägen. Tre av dessa är försedda med energidryck från Squeezy Nutrition.

- Kalvsund
- Knippla (Squeezy Nutrition energidryck)
- Kajakuppläggning Hälsö (Squeezy Nutrition energidryck)
- Hjällvi badplats, Öckerö
- Ersdalen, Hönö (Squeezy Nutrition energidryck)

Lättare tilltugg kommer att finnas på

- Knippla
- Kajakupplägningen
- Ersdalen, Hönö

Langning

Det är endast tillåtet med langning vid våra vätske-/ matstationer.

Skräpstationer

Vi värnar om vår fantastiska natur. Det är därför inte tillåtet att slänga skräp på andra ställen än våra vätskestationer där det kommer att finnas soppsåsar.

Publikplats

För era medföljande vänner/ familj finns det ett antal platser som där man har en bra överblick över loppet så kommer vi att presentera en publikplatskarta på vår hemsida innan loppet.

Reptider

Det kommer att finnas fyra reptider utmed banan som innebär att deltagare som inte passerat följande ställen vid givet klockslag kommer vi att vara tvungna att stoppa från fortsatt tävlande. Detta på grund av säkerhet för deltagarna då solen går ned och mörkret faller på.

12:00 Knippla

15:30 Växling mellan kajak och löp-/simdelen

17:00 Passage vid sista vätskestationen i Ersdalen

18:00 Målgång

Anhörigmat

Det kommer att finnas ett materbudande hos hotell Trubaduren för anhöriga, vänner och publik. För 129 kronor får de en lunch inklusive valfri dryck under hela dagen! Ifrån Hotell Trubdurens uteplats har man första parkett för att följa avslutningen av loppet i Hönö Klåvas hamnbassäng!

Efter loppet

Återhämtning

Använd er matbiljett för att få er en fiskburgare från Fisk Idag tillsammans med valfri dryck på Hotell Trubaduren efter målgång.

Spa-bad

Vår sponsor Poolgrossisten ställer upp 3 spabad vid Start/Mål-området så att ni kan värma er och koppla av lite efter målgång.

Massage

De tävlande erbjuds massage av Huntingford Hår Hud och Hälsokost vid målgången.

Dusch och bastu

Dusch och bastu erbjuds fram till 21:00 hos Nordic Wellness på Östra Hamnen 1.

Insamling av utrustning

Återlämnandet av Sportident-pinne och GPS-sändare sker direkt vid målgång.

Startvästarna skall lämnas in efter målgång, bytes mot medaljer och den välförtjänta finisher t-shirten!

Kajaker och kvarlämnad utrustning kommer att bevakas fram till 19:00 vid platsen för kajakavlämnandet på Vassvägen, Hälsö.



Finisher T-shirts

Delas ut direkt vid målgång till fullföljande lag

Mat/ Efterfest

När ni har tagit en välförtjänt dusch och bastu efter loppet kommer ni att mot inlämnande av matbiljetten hos Hotell Trubaduren kunna äta en fiskhamburgertallrik och dricka en valfri dryck.

På Hotell Trubaduren kommer det senare under kvällen bli efterfest för er som orkar. Hoppas de flesta av er orkar ladda om och stanna kvar och dela med er av upplevelsorna efter loppet med övriga tävlanden och njuta av dagens prestation!

Prisutdelning

Prisutdelningen kommer att ske på uteserveringen hos Trubaduren 17:00

VI STÖTTAR
ungcancer



Vi vill lämna ett särskilt tack till Susanna och Hotell Trubaduren som tar hand om oss före, under och efter loppet!



Sponsorer

Utan er hade det inte varit möjligt!

CATERPILLAR[®]


NORDICWELLNESS
est. 1997

HUNTINGFORD
• HÅR • HUD • HÄLSOKOST •

SQUEEZY[®]
SPORTS
NUTRITION

 **windfree**


FISK IDAG
HAVETS DELIKATESSER

MERRELL 
OUT.PERFORM.™

POOL
GROSSISTEN.SE

Och tack till alla er som gjort det
möjligt för oss att stödja Ung
Cancer

VI STÖTTAR
ungcancer