



RACE PM 2014



Hålltider

Fredag 15 augusti

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

Lördag 16 augusti

07:00-10:30 Frukostbuffé på Hotell Trubaduren (till självkostnadspris)

07:30-10:00 Uthämtning av startkuvert hos Nordic Wellness, Östra hamnen 1, Hönö

11:00 Racemöte Hotell Trubaduren

11:30 Busstransport till startplats från Hotell Trubaduren

12:00 Start Ten Island Swimrun från Hälsö Hamn

17:00 Prisutdelning vid Hotell Trubaduren

-01:00 Mat och efterfest på Hotell Trubaduren



Efteranmälan

Det kommer att finnas möjlighet till efteranmälningar både på fredagen hos Nordic Wellness (16:30-19:00) samt på lördagen vid tävlingssekretariatet (08:00-11:00).

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:

- Sportidentbricka
- Nummervästar



- Visselpipor
- Badmössor
- Ev reklam

Sportidentbricken och nummervästen måste återlämnas vid målgång.

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 ingen möjlighet att kvarlämna väskor med mera vid startområdet. Vi rekommenderar ombyte på Nordic Wellness innan avtransport med bussen.

Vid startplatsen kommer det finnas möjlighet att använda Hälsö Hamns toaletter.

Racemöte

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

Transport till Startområdet

Öckerö Buss kommer att stå för transporten mellan startområdet och målområdet. Bussen avgår 11:30 från Hotell Trubaduren. Medtag enbart den utrustning som ni skall ta med er under loppet på bussen.

Loppet

Funktionärer

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

Som en huvudregel så gäller att deras direktiv skall följas.

Obligatorisk Utrustning

Hela loppet

- Ett Första förband (medtag själva motsvarande Cederroths 4-in-1)
- En visselpipa per deltagare
- Sportident pinne för stämpling av kontroller



- Nummerväst som skall vara synlig under hela tävlingen
- Badmössa som skall bäras vid sim momenten som erhålls i startkuvertet

Rekommenderad utrustning

- Simglasögon
- Våtdräkt under simning
- Vatten/ Energidryck som räcker i minst två timmar
- Energigel/ bar, (Squeezy produkter kommer att finnas till försäljning vid målområdet för er som behöver fylla på energiförrådet) det kommer att finnas viss "fast" energi vid en av energistationerna men energibasen får ni själva bära med er

Tillåten utrustning

Utrustning som är tillåten att medföra förutom den ovanstående utrustningen:

- Simfenor
- Cyklop/ snorkel
- Handpaddel
- Draglina
- Flythjälpmiddel om max 60cmx100cm

Start

12:00 Vid Hälsö Hamn

Kontroller och stämplingar

Swimrunbanan kommer att vara snitslad. Totalt kommer det att finnas XX antal kontroller som skall stämplas. Miss av kontroll eller felstämplingar leder till uteslutning ur tävlingen.

Vätska, Mat

Det kommer att finnas två vätskestationer längs med vägen. En av dem är försedd med energidryck från Squeezy Nutrition.

- Hjällvi badplats, Öckerö
- Ersdalen, Hönö (Squeezy Nutrition energidryck)

Lättare tilltugg kommer att finnas på

- 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 två 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.

17:00 Passage vid sista vätskestationen i Ersdalen

18:00 Målgång

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 nummerväst sker direkt vid målgång.



Medaljer

Delas ut direkt vid målgång till fullföljande lag, medaljerna delas ut i samarbete med Lundgrens i Gräfsnäs AB.

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

Öckeröbussarna.


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