



Ten Island Swimrun

RACE PM

2015



Hålltider

Fredag 14 augusti

16:00 – 20:00 Uthämtning av startkuvert hos Hotell Trubaduren, Västra Vägen 17, Hönö

Lördag 15 augusti

07:00-10:30 Frukostbuffé Hotell Trubaduren (till självkostnadspris, 99.-)

07:30-11:00 Uthämtning av startkuvert hos Hotell Trubaduren, Västra Vägen 17, Hönö

12:00 Racemöte Hotell Trubaduren

12:15 Busstransport till startplats från Hotell Trubaduren

13:00 Start Ten Island Swimrun från Hälsö Hamn

ca. 17:00 Prisutdelning vid Hotell Trubaduren

-01:00 Mat och efterfest på Hotell Trubaduren



Efteranmälan

Det kommer att finnas möjlighet till efteranmälningar, i mån av plats, både på fredagen och lördagen vid tävlingssekretariatet.

Före loppet

Vägbeskrivning

För att komma ut till Hönö så åker ni väg 155 mot Öckerö. Vid Lilla Varholmen går det en gul Vägverket färja som tar er ut till Hönö, för tidtabell se [här](#). 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 målområdet är.





Parkering

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

Parkera **EJ** framför Olinders Järnaffär.

Startkuvert

Startkuvertet innehåller:

- Tidtagningschip
- Nummervästar
- Sim mössor
- Matbiljett för fiskburgare och valfri dryck på Hotell Trubaduren efter målgång
- Ev. reklam

Tidtagningschippet och nummervästen måste återlämnas vid målgång. Borttappat tidtagningschip kommer att debiteras med 500 kronor.

Ombyte och toalett

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

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 12:15 från Hotell Trubaduren. Medtag enbart den utrustning som ni skall ta med er under loppet på bussen.

Loppet

Banbeskrivning

En karta över loppet finns under banbeskrivningen på hemsidan och hittas [här](#).



Startvästar

Det kommer att vara två olika färger på startvästarna, en för Singelklassen och en för Duoklassen.

Duoklassen kommer att ha följande väst:



Singelklassen kommer att ha följande väst:



Funktionärer

Det kommer att finnas funktionärer utefter banan, framförallt vid växlingar och sim momenten. Funktionärerna kommer att vara klädda i 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 (medtag själva)
- Tidtagningschip fäst på höger eller vänster ben
- Nummerväst som skall vara synlig under hela tävlingen
- Badmössa som skall bäras vid sim momenten

Rekommenderad utrustning

- Simglasögon
- Våtdräkt
- Vatten/ Energidryck som räcker i minst två timmar
- Energigel/ bar, 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
- Flythjälpmedel om max 60cmx100cm

Start

13:00 Vid Hälsö Hamn (Obligatoriskt racemöte i Hönö Klåva och gemensam transport till startområdet)



Kontroller och stämplingar

Swimrunbanan kommer att vara snitslad. Det kommer att finnas minst en mellantid utmed banan.

Vätska, Mat

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

- Hjalvi badplats, Öckerö
- Ersdalen, Hönö
- Lapposand, Hönö

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 vätskestationen i Ersdalen

18:00 Målgång

Avbryta tävlingen

Om ni av någon anledning behöver bryta tävlingen så ta er till närmsta vätskekontroll så kommer funktionärerna att se till att ni blir inrapporterade samt får hjälp med transport tillbaka till start/målområdet.

Anhörigmat

Det kommer att finnas ett materbjudande hos Hotell Trubaduren för anhöriga, vänner och publik. För 129 kronor får de en lunch inklusive valfri dryck under hela dagen! Ifrån Hotell Trubadurens 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 målområdet så att ni kan värma er och koppla av lite efter målgång.

Dusch och bastu

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

Insamling av utrustning

Återlämnandet av tidtagningschip sker direkt vid målgång.

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

Finisher T-shirts

Delas ut direkt vid målgång till fullföljande lag.

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 Hotell Trubaduren ca 17:00



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!



**Och tack till alla er som gjort det
möjligt för oss att stödja Världens
Barn**

