



**Ten Island Race**

**RACE PM 2016**

# Hålltider

## Onsdag 17 augusti - Torsdag 18 augusti

16:00 – 20:00 Uthämtning av startkuvert hos Team Sportia  
Frölunda Torg, Västra Frölunda

## Lördag 20 augusti (för samtliga klasser)

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

07:30-09:00 Uthämtning av startkuvert hos Hotell Trubaduren,  
Västra vägen 17, Hönö

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

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

ca. 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

## Nyheter Ten Island Race

Det finns ett antal nyheter för året som specifikt presenteras här och även längre ned i PM:et.

### Tidtagning

I år kommer det att finnas möjlighet att följa loppet live på [10islandrace.com/live](https://10islandrace.com/live)

Vi kommer inte längre att använda oss av sportident för stämpling av kontrollerna utan vi kommer att använda oss av GPS-enheten. Denna registrerar när ni är vid kontrollen. Så ta er till kontrollen så sker stämplingen digitalt.

Som en backup kommer vi att använda oss av samma tidtagningssystem som Swimrunloppet. Därför skall laget bära en transponder på höger/ vänster vrist som registrerar er under ett antal punkter längs med banan. Det är också denna som kommer vara den officiella måltiden och synkas med era GPS-angivelser under loppet.

### Kajaksträckning

Den avslutande kajaksträckan från Hyppeln är ändrad till att avslutas inne i Hälsö Hamn. Ni skall gå upp i nordöstra hörnet (Tjolvägen/ Postvägen/ Varvsvägen) där det finns en båttramp. Kajakerna bärs sedan till gräsplanen nordväst hamnen, ca 75 meter där Transition Area (TA) är. Kajakerna skall där läggas på anvisad plats. Ni skall fortfarande paddla in mellan Burö/ Hälsö, runda södra spetsen Hälsa, paddla under bron mellan Öckerö/ Hälsö upp till Hälsö Hamn. Se [karta](#) för ny sträckning.

Bytet är gjort av två skäl; bättre publikplats för att se vad multisport är samt enklare logistik för upphämtande av kajaker/utrustning. Totalt innebär det ca 2km extra paddling.

### Energi/ vätska

Energistationen i Hälsö Hamn är struken då TA är där och ni får ansvara för att ha med er tillräckligt med energi/vatten i era drop-off bags innan ni går ut på swimrundelen.

Ny vattenstation vid Fånyttan då vi i värmen förra året fick flertal kommentarer om att det var för långt till första vattenstationen.

### Målgång

Vi har ändrat löpsträckan från simningen i Lapposand in till Hönö Klåva. Detta för att inte springa bland trafiken i samma utsträckning samt få ett bättre flöde i mål. För er är det samma sträcka upp till vattentornet, sen skall ni fortsätta till höger på utsiktsvägen. Se karta.

## Före loppet

### Uthämtning av startpåse

Vi har i år inlett ett samarbete med Team Sportia Göteborg därför kan ni hämta era startpåsar hos Team Sportia Frölunda Torg tisdag till torsdag. **I samband med uthämtning har ni 25% på ordinarie pris** på allt utom cykel. Passa på att köpa det som ni saknar inför loppet!

För er som inte hinner hämta ut hos Team Sportia hämtas startpåsar ut på tävlingsmorgonen från 07:30.

## Vägbeskrivning

För att komma ut till Hönö så åker ni väg 155 mot Öckerö. Vid Lilla Varholmen går det en gul vägfärja 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 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.

## Startkuvert

Startkuvertet innehåller:

- Karta
- Nummervästar
- Nummerklistermärke till era kajaker
- 2x Klisterlappar till drop-off bags
- Simmössor
- Transponder för tidtagning

- GPS sändare (kommer att delas ut på tävlingsdagen)
- Ev. erbjudande från samarbetspartners

Nummerväst, transponder och GPS-sändaren måste återlämnas vid målgång. Borttappad transponder kommer att debiteras med 500 kronor och borttappad GPS-sändare med 1800 kronor.

## **Kajakuppläggning, uthämtning och uppmärkning**

Kajakupplägningsplatsen är bevakad från 07:00.

Upplägningsplatsen 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 Marstrandskajaker att finnas på plats vid kajakupplägningsplatsen 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 dessa följer med tillbaka till uthyrningsfirman).*

## **Frukost**

Från 07:00-10:30 finns det möjlighet att äta en frukostbuffé till självkostnadspris, på Hotell Trubaduren. 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, Hönö. Entrékode är 1234 och giltigt hela dagen.

Det kommer att finnas ett antal toaletter vid start och målområdet, bland annat finns det 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.

## **Drop-off bag**

För er som vill lämna ombyte i Hönö Klåva under loppet så kommer det att finnas ett område för era saker. Skriv ert startnummer på det klistermärke som ni fick med i startpåsen och sätt det på er väska och lägg denna på anvisad plats. Observera att vi inte kommer att ha bevakning på denna plats.

## **Loppet**

Samtliga regler för loppet hittar ni på hemsidan: <http://10islandrace.com/84-2/>

## **Banbeskrivning**

En karta över loppet finns under banbeskrivningen på hemsidan och hittas här:

- [Paddlingsdelen](#)
- [Swimrundelen](#)

## Startvästar

Det kommer att vara två olika färger på startvästarna, en för öppen klass och en för tävlingsklasserna.

Tävlingsklasserna kommer att ha svarta västar:



Den öppna klassen kommer att ha gula västar:



## Funktionärer

Det kommer att finnas funktionärer utefter banan, framförallt vid växlingar, kajakuppläggning och sim momenten. Funktionärerna kommer att vara klädda i 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
- Tidtagningstransponder fäst på höger/ vänster ankel
- 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

- Simmössa 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, 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

### **Bansträckning, 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. Dessa kontrollpunkter skall inte stämplas utan GPS sändaren kommer att registrera att ni varit på rätt ställe utmed banan. Under kajakdelen så är inga löpsträckor uppmärkta utan det är orientering till kontrollen.

Swimrundelen kommer på land att vara uppmärkt med rödvita snitslar, tydliga skyltar samt orangea pilar.

Vid simningarna kommer uppgångarna markeras med ett stort rött kors. De sträckor som har en båtgenomfart kommer också ha minst en boj under sträckan för att markera simsträckan.



### **Tidtagning**

Varje lag får en GPS-sändare, denna är den officiella tidtagningen och den som markerar om ni varit vid samtliga kontroller. Denna skall med under hela loppet och återlämnas vid målgång. Loppet kommer att livesändas på [10islandrace.com/live](http://10islandrace.com/live).

Varje lag kommer också ha en tidtagningstransponder på höger/vänster ankel. Detta är ett backup-system samt det systemet som registrerar den officiella måltiden och kommer synkas med GPS-trackingsystemet.

### **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 ö som har längst lyft är Kalvsund där ni skall lyfta kajaken upp till den närliggande fotbollsplanen, ca 15-25m lyft.

### **Klädbyte till sim-/löpdel (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. Ni är ansvariga att dessa är uppmärkta med ert startnummer. 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 sex stycken vätskestationer längs med vägen. Tre av dessa är försedda med energi.

- Kalvsund
- Källö-Knippla
- Fånyttan
- Saltars badplats, Öckerö
- Ersdalen, Hönö
- Sandviken, Hönö

Lättare tilltugg kommer att finnas på

- Knippla
- Ersdalen, Hönö
- Sandviken, Hönö

### **Langning**

Det är endast tillåtet med langning vid våra vätske-/matstationer samt vid bytet från kajakdelen till swimrundelen.

### **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.

12:30 Knippla

15:30 Växling mellan kajak och löp-/simdelen

16:30 Landstigning Hönö

17:15 Sista energistationen Sandviken

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 materbidande hos Hotell Trubaduren för anhöriga, vänner och publik. Ifrån Hotell Trubdurens uteplats har man första parkett för att följa avslutningen av loppet i Hönö Klåvas hamnbassäng!

## **Efter loppet**

### **Återhämtning**

Visa upp er medalj för att få er en hamburgare tillsammans med valfri dryck på Hotell Trubaduren efter målgång.

### **Dusch och bastu**

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

### **Insamling av utrustning**

Återlämnandet av startväst, transponder och GPS-sändare sker direkt vid målgång.

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

Kajaker och kvarlämnad utrustning kommer att bevakas fram till 19:00 i Hälsö Hamn.

### **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 uppvisande av medalj hos Hotell Trubaduren kunna äta en hamburgertallrik 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 upplevelsena 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!

