



**Ten Island Swimrun**

**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

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

10:00-11:30 Uthämtning av startkuvert hos Hotell  
Trubaduren

11:45 Busstransport #1 Hotell Trubaduren – Hälsö  
Hamn (se "Transport till Startområdet" för vilka som skall vara med denna buss)

12:15 Busstransport #2 Hotell Trubaduren – Hälsö  
Hamn (se "Transport till Startområdet" för vilka som skall vara med denna buss)

12:40 Racemöte Hälsö Hamn

12:50 Uppvärmning med Nordic Wellness

13:00 Start Ten Island Swimrun från Hälsö Hamn

ca. 17:00 Prisutdelning vid Hotell Trubaduren

-01:00 Mat och efterfest på Hotell Trubaduren

## Nyheter Ten Island Swimrun

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). Det kommer att finnas tre stycken mellantider, uppgång Öckerö, uppgång Hönö samt en förvarning innan simningen i hamnbassängen Hönö Klåva. Era anhöriga kommer att kunna följa er när ni passerar dessa punkter live under loppet.

### Löpsträckning

Det finns två bansträckningsförändringar utmed banan.

#### *Sandviken*

Efter simningen över Räveskärsbukten har löpningen förlängts med 200meter där ihoppet för simningen har förlagts i en bättre vik samt att vätskestationen har flyttats till denna vik.

#### *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 innebär det att ni tar vänster när ni kommer ut på Västra Vägen för att därefter ta första höger upp på Utsiktsvägen. Detta innebär också att näst sista simningen är flyttad. Se [karta](#) för exakt löp- simsträcka.

### Energi/ vätska

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

Vätskestationen i Hjalvi är flyttad till badplatsen i Saltars.

Energistationen i Sandviken är flyttad till ihoppet vid simningen i Lapposand enligt ovan beskrivning.

## Efteranmälan

Det kommer att finnas möjlighet till efteranmälningar, i mån av plats, på lördagen vid tävlingssekretariatet. I nuläget finns det 19 st singelplatser och 10 st duoplatser kvar så för att vara säkra på en startplats, anmäl er på hemsidan innan loppet.

## 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 10:00.

## 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
- Simmössor
- Klistermärke för drop-off bag
- Erbjudanden från samarbetspartners

Tidtagningschipet 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. Entrékode är 1234 och giltigt hela dagen.

Det kommer att finnas ett obevakat område för drop-off bags vid målområdet i Hönö Klåva. Ni ansvarar själva för att märka upp er väska med medföljande klisterlapp för drop-off bags. Det finns ingen möjlighet att lämna saker vid startområdet så byt om innan ni går på bussen!

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

## Transport till Startområdet

Öckerö Buss kommer att stå för transporten mellan startområdet och målområdet. Då vi nu har blivit över 300 startande behöver vi köra upp er i två omgångar. Det är viktigt att ni är på den bussen som ni är planerade till. Det sker ingen kontroll om samtliga har åkt med bussarna utan om ni inte är med ansvarar ni själva för att ta er till Hälsö för start. Ni ansvarar då också för att ta er till Hälsö efter målgång. Vi arrangerar ingen buss upp till startområdet efter målgång!

11:45 – buss #1 – startnummer 1-80 (Duo)

12:15 – buss #2 – startnummer 81-110 (Duo) samt 501-590 (singel)

## Racemöte

Obligatorisk närvaro på racemötet som hålls enligt den angivna tiden vid startområdet Hälsö Hamn. Närvarokontroll kommer att ske.

## Loppet

Samtliga regler för loppet hittar ni på hemsidan: <http://10islandrace.com/ten-island-swimrun-regler/>

## 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 (ett per lag i duoklassen)
- 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/energibar, 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, gemensam start

## Bansträckning

Swimrunbanan 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

Det kommer att finnas tre mellantider längs med banan som kan följas live på [10islandrace.com/live](https://10islandrace.com/live)

## Vätska, Mat

Det kommer att finnas fyra vätskestationer längs med vägen.

- Fånyttan
- Saltars badplats, Öckerö
- Ersdalen, Hönö
- Sandviken, Hönö

Lättare tilltugg kommer att finnas på

- Saltars badplats, Öckerö
- 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 soppåsar.

## 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.

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 materbjudande hos Hotell Trubaduren för anhöriga, vänner och publik. Ifrån Hotell Trubadurens 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 välförtjänta 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, 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 uppvisande av er 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 upplevelserna 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!

