

Halmstad Swimrun Sött & Salt 2019

Tävlings-PM

Nu börjar det närma sig den 8 september och här kommer

lite nyttig information för er som ska delta i den andra upplagan av Halmstad Swimrun:



Hålltider:

09:30-10:15 Registrering och uthämtning av väst samt sim-mössa sker vid sekretariatet i starten

Inlämning av klädväska (För värdesaker i väskorna ansvaras ej!)

10:45 Pre-race briefing

11:00 Gemensam racestart

15:00 Senaste målgång

Tidtagning sker manuellt, båda deltagarna ska passera mållinjen samtidigt.

Tävlingens badmössa ska bäras på huvudet i vattnet och båda deltagarna ska bära nummerväst. Nummervästen återlämnas efter målgång och byts mot en goodie-bag. Våtdräkt ska bäras, endast byxor är ej tillåtet.

Banan: Löpning ca 11 km, simning ca 2,7 km. Banan är lätt och snabb (se karta på www.halmstadswimrun.se). Inga vägar är avstängda och ordinarie trafikregler gäller. Flaggvakter finns där vägar korsas. Banan markeras med vita snitslar samt skyltar. Visa respekt till publik, fordons- och båttrafik samt förbipasserande. Avprickning av passerande lag kommer att ske i säkerhetssyfte vid flera punkter utmed banan. Funktionärer finns vid de flesta uppgångar och nedgångar. Vid uppgångarna från vattnet sitter beach-flaggor som visar var ni ska ta er upp. Vattentemperaturen beräknas vara 16-20 grader, det kan vara strömt i Nissan.

Dusch och omklädningsrum: Finns inte på området. Dusch finns till självkostnadspris på Actic simhallsbadet Karlsbergsvägen 2 och är öppet kl 10:30-19:00.

Resultat och pris: Prisutdelning kommer att ske till vinnarna i respektive klass: Herr, Dam & Mix. Resultaten kommer att publiceras på [facebook.com/Halmstadswimrun](https://www.facebook.com/Halmstadswimrun) samt på hemsidan www.halmstadswimrun.se

Säkerhet: Våra funktionärer kommer att ha väl synliga västar på sig. Allt deltagande sker på egen risk. Under tävlingen får lagmedlemmarna aldrig vara mer än tio meter ifrån varandra. Om något skulle hända under tävlingen är samtliga tävlande solidariskt ansvariga för att hjälpa eventuell lagkamrat eller medtävlande i nöd. Nedgång i Nissan ska ske med försiktighet med fötterna före, **dykning är strängt förbjudet!** Detta pga skaderisk vid lågvatten.

För att kunna hålla en hög säkerhet under Halmstad Swimrun vill vi be er att meddela oss snarast om ni av någon anledning inte kommer att komma till start.

Energi: En energistation kommer att finnas längs banan och den passeras två gånger, där erbjuds vatten, bars, bananer, snacks och Umara sportdryck. Det kommer även att finnas vätska, kvarg och tilltugg efter målgång. Swimrunfika och mat kan köpas på Söderfamiljen som ligger vid start/mål.

Nödiga ärenden: Toaletter finns på området i form av bajamajor. Offentliga toaletter finns vid småbåtshamnen/Söderpiren, vid flygfältet vid första löpsträckan (Alet) samt i centrum.



Foto och personuppgifter: Tävlände ger sitt medgivande till att bilder tagna av tävlingsorganisationen eller av press får användas i tävlingens marknadsföring eller i press/media/av sponsorföretag. Enligt RF:s rekommendationer kommer endast namn och lagnamn att publiceras på start- och resultatlista. Person som ej vill publiceras i dessa listor eller förekomma på bild ska anmäla detta till tävlingsledningen. Personuppgifter kan komma att behållas i föreningens register i syfte att marknadsföra kommande års tävling.

Bilder från tävlingen kommer att presenteras på www.halmstadswimrun.se några dagar efter tävlingen.

Övriga regler:

- Lag som bryter är ansvariga att anmäla detta så fort som möjligt till funktionär.
- Om en medtävlare bryter får enskild person bilda en triss med annat komplett lag. Trissen ska accepteras av alla tre deltagare och förändringen ska meddelas tävlingsledningen snarast möjligt.
- Nedskräpning leder till direkt diskvalificering. Banan går genom naturskyddat område Natura2000 som vi är extra rädda om.
- Att avvika från den anvisade banan i syfte att förkorta sträckan är förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation.
- Våtdräkt, första förband och visselpipa samt av tävlingen tilldelad badmössa skall bäras i vattnet.
- Simglasögon rekommenderas. Simfenor, handpaddel, par-lina och dolme är tillåtet. All utrustning som laget startar med skall medföras till mål, avvikelse kan leda till diskvalifikation.
- Anmälan till tävlingen är bindande och erlagd anmälningsavgift återbetalas inte. Vid eventuell sjukdom eller skada återbetalas inte någon del av startavgiften.

Njut av loppet och upplevelsen, varmt välkomna!

Kontaktuppgifter: Fredrik Kaestner 070-291 72 91 & Fredrik Ylander 070-545 89 40 swimrun@halmstadtri.com

Tävlingsledningen/ Halmstadtriathleterna i samarbete med:



Delsträckor i meter	Löp	Sim
Start - Stranden	1430	
Loop ut i havet (midjedjup vattenpassage)		400
Stranden - Grusparkeringen	1450	
Grusparkeringen - Start/Mål		180
Start/Mål - Slottet	850	
Slottet - Picassostatyn		160
Löpning genom Picassoparken	120	
Picassoparken - Stranden vid biblioteket		150
Löpning utmed Nissastrand	450	
Torntorget andra bryggan - Järnvägsbron		115
Järnvägsbron - Slottsmöllan	1350	

ENERGISSTATION 1

Slottsmöllan - Furetskogen		180
1 varv runt Frennarp och ner till Slottsmöllan	3500	

ENERGISSTATION 2

Slottsmöllan - Laxön		350
Löpning över Laxön	300	
Laxön - Wrangelsbron		450
Wrangelsbron - Landfästet	200	
Landfästet - Torntorget andra bryggan		300
Nissastrand - Biblioteket	300	
Biblioteket - Bryggan vid Slottsbron		300
Löpning förbi småbåtshamnen	900	
Kranen - Mål		130
TOTALT	10.850	2.715