

TRÖSKENRÄNNET

Swimrun



PM Tröskenrännnet Swimrun 28 aug 2016

Tröskenrännnet

Startade på prov år 2015 där mottot är att det ska kunna vara ett Swimrun för alla även om en viss simkunnighet krävs. Tanken med två klasser och två separata starter är att banan ska kunna åtnjutas utav alltifrån personer som brinner för swimrun och vill utmana sig själv samt för den som vill ha en trevlig dag och "Swim n Talk". Vi har också ambitionen att låta det bli ett återkommande event om än med begränsat med startplatser.

Kul att ni har anmält er och hoppas på en trevlig dag tillsammans!

Viktiga hålltider

Söndag den 28e Augusti:

Händelse	Tävlingsklass	Motionsklass
Utlämning badmössor (Harnäsbadet)	KI 0745-0830	KI 1030-1130
Genomgång av banan (Harnäsbadet)	KI 0830	KI 1130
Start (Harnäsbadet)	KI 0900	KI 1200

Parkering

Gratis parkering finns i anslutning till mål/start vid Harnäsbadet

Dusch, ombyte och toaletter

Omklädningsrum samt toalett finns vid Harnäsbadet men tyvärr ingen dusch. Ombyteskläder osv kan lämnas vid ett partytält bredvid sekretariatet, märk väska väl. Anhöriga kan hålla till vid Harnäsbadet, men utomhus så kläder efter väder.

Banan

Alla sim-igångar/ uppgångar är utmärkta med en vit "flagga" med ett rött GLD tryck. Vid varje nergång/uppgång finns en liten karta med vägbeskrivning för den kommande aktuella sträckan, läs igenom denna om ni är osäkra. Funktionärer finns vid start, målgång, vid början av sträcka nr 5,6,13 och sen även ca 1 km in vid sträcka nr 5 (Vid hållarna)

I vattnet så finns funktionärer utrustade med båt alt kajak/kanot eller vattenskoter med flytväst och livboj. Hela banan är märkt med vit/röd snitsel som är uppsatta med max 100 mtr mellanrum. Har ni sprungit mer än 100-150 mtr utan att sett en snitsel har ni sprungit fel, vänd om. Vid otydliga korsningar är markeringen förstärkt med vägvisande skyltar.

Du som tävlande ansvarar för din egen säkerhet. För detaljerad beskrivning av banan se karta och beskrivning på vår hemsida: <http://gavlelangdistans.se/gld/troskenrannet/banstrackning/>

OBS att ca hälften av löpningen sker på stigar/terräng med gott om stenar, stockar och gropar så se upp för att ramla.

Vätska och energi

Det finns vätskestationer längs banan vid början av sträcka 4,5,6, sträcka nr 4 är obemannad och endast vatten. Vid sträcka nr 5 & 6 finns vatten, energidryck, apelsin, banan och bulle. Anser ni att detta inte räcker rekommenderas de tävlande att medföra egen vätska/energi.

Vid målgång så får varje deltagare macka, bulle och kaffe alt vatten.

Utrustning

Generellt:

All utrustning som laget ställer upp med på startlinjen skall medföras längs hela banan till mål, avvikelser leder till diskvalifikation.

Obligatorisk utrustning:

Badmössa (tillhandahålls av arrangören) som ska finnas på huvudet under alla simningar.

Rekommenderad utrustning:

Våtdräkt, Simglasögon, löparskor med sula för varierad terräng, vattenflaska, dauerbinda (vid stukning).

Tillåten utrustning:

Handpaddlar, simdolme, midjeväska/ryggsäck och draglina.

Tidtagning

Tävlingsklass:

Tidtagningen startar vid gemensam startsignal och de tävlandes sluttid fås då lagets andra medlem har passerat mållinjen. Tidtagning sker manuellt vid målgång av 2 funktionärer, vänligen var tydlig att ange era nummer (som finns skrivet på badmössan) till dem när ni passerar mållinjen.

Motionsklass:

Ingen tidtagning utan här är det att komma i mål som gäller, här tar ni tid själva om ni vill

Tävlingsregler

Varje deltagare deltar på egen risk och är skyldig att känna till reglerna för loppet. Genom att anmäla dig till Tröskenträningen och starta godkänner du att följa reglerna.

- De tävlande i laget har ansvar för varandras säkerhet
- Laget måste hålla ihop under hela tävlingen, max 10 meters avstånd under simningar och 20 meter under löpsträckorna
- Alla deltagare måste bära sin utrustning från start till mål
- Laget måste följa den markerade banan till höger om snitslar/bojar
- Alla deltagare är skyldiga att efter bästa förmåga hjälpa andra deltagare som skadat sig eller av annan anledning behöver omedelbar hjälp
- All nedskräpning efter banan är helt förbjuden. Att slänga skräp på andra ställen än anvisade platser vid energistationer kommer att innebära diskvalificering.
- För övrigt gäller gott humör, sunt förnuft och hälsa före tävling.

Skulle trots allt några av reglerna brytas så leder det till diskvalifikation. Regelverket följs upp av utsedd jury. Juryn består av Tävlingsledaren samt två personer ur organisationen. Juryn handlägger eventuella protester, deras beslut kan ej överklagas. Eventuell protest skall inlämnas skriftligen till juryn senast 45 min efter målgång.

Priser

Tävlingsklass:

Bäste man, bäste kvinna och bäste par (oavsett kön) får ett varsitt pris.

Motionsklass:

Priser till två par lottas ut

Priser ges till berörd direkt vid respektive målgång och vinnarna kommer presenteras på vår hemsida.

Ansvar

Deltagande i Tröskenrännets Swimrun sker på egen risk. Det är en skyldighet att efter bästa förmåga hjälpa medtävlade eller andra lag som råkat i nöd. Tävlade skall visa hänsyn till funktionärer, ordsbefolkning, markägare och betesdjur. Tävlade skall följa funktionärs uppmaning och eventuella tillrättavisande. Om tävlade tvingas bryta tävlingen skall detta, utan fördröjning, meddelas till funktionär.

Nedskräpning längs banan är absolut förbjudet, Skräp får slängas i papperskorg vid vätskestationerna.

Säkerhet

Om laget behöver assistans under vattenvistelsen skall armen föras över huvudet i svepande rörelser för att påkalla funktionärs uppmärksamhet. Tävlingsledningen kan hindra lag från att fortsätta tävlingen om de anses vara så trötta att deras egen säkerhet är i fara. Det är absolut förbjudet att dyka ned i vattnet vid respektive vattenigång!

Sjukvårdsresurs kommer att finnas i båt eller bilburen och tillkallas via funktionärer/följebåtar. I anslutning till start/målgång finns sjukvårdsmaterial.

Övrigt

Ni är skyldiga att ha en egen försäkring som täcker deltagande i den här typen av lopp. Genom att anmäla dig samtycker du till att Tröskenrännets får använda bilder, filmer och ljudupptagningar från tävlingen att publicera på webb och i övrig media.

Anmälningsavgiften kommer inte betalas tillbaka om loppet får brytas eller ställas in pga extrema väderförhållanden eller andra omständigheter där säkerheten för deltagarna riskeras.

Tävlingsjuryn avgör om loppet kan genomföras och kan även meddelas i samma stund som starten.

Kontaktuppgifter arrangör

Gävle Långdistans

Tävlingsledare:

Patrik Floren Tel: 072-7325901

Tävlingsjury:

Pontus Andersson, Tel: 070-5651454

Peter Ekman, Tel: 0739-379769

Mail:

gld@gavlelangdistans.se

Följ oss på FB:

<https://www.facebook.com/troskenrannet>



Karta

