

TRÖSKENRÄNNET

Swimrun



Tröskenrännnet Swimrun 31 augusti 2019

Tröskenrännnet

Tröskenrännnet erbjuder swimrun för alla som gillar att springa och simma. Välj mellan två olika klasser där den ena riktar sig till dig som vill utmana dig själv och tävla. Den andra klassen är för de som vill testa på swimrun och ha en trevlig dag runt Trösken.

Vi är glada över din anmälan och ser fram emot en trevlig dag tillsammans!

Några hålltider (plats Harnäsbadet):

09:45-10:30: Registrering och utlämning av badmössor

10:30: Genomgång av banan

11:00 Start Tävlingsklass & Start Motionsklass (Gemensam start)

Parkering

Gratis parkering finns i direkt anslutning till start och målgången vid Harnäsbadet

Dusch, ombyte och toaletter

Omklädningsrum samt toalett finns vid Harnäsbadet men ingen dusch.

Ombyteskläder kan lämnas vid tältet intill sekretariatet. Märk din väska väl.

Anhöriga och övrig publik är välkomna att följa de båda klasserna utomhus längs banan och vid start- och målgången vid Harnäsbadet. Kläder efter väder gäller.

Banan

Alla simuppgångar är märkta med **ROSA** "flagg" med texten **Uppgång**

Vid vissa nergång/uppgångar finns en karta med vägbeskrivning för den kommande sträckan.

Läs igenom om du är osäker. Funktionärer finns vid start och målgång samt i början av sträcka 5, 6 och 13. Cirka en kilometer in vid sträcka 5 vid hållarna finner du också funktionärer.

I vattnet finns funktionärer på båt/ vattenskoter/flotte med flytvästar och livboj.

Hela banan är märkt med vit/röd snitsel samt **röda** band runt träd.

uppsatta med ca 100 meters mellanrum. Har du sprungit mer än ca 100-150 meter utan att se en snitsel har du sprungit fel och får vända om.

Vid otydliga korsningar är markeringen förstärkt med vägvisande skyltar/pilar.

I vattnet finns trekantiga **GULA** stora bojar, med GLD logga, vid och efter **markering 2, 4 och vid 5.**

Det finns en liten **gul** boj vid vassen till höger, första sträckan, sedan finns små **gula** bojar man ska runda **sista** simsträckan innan mål, som man rundar **till höger** (det är grunt närmare udden)

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

Bra att veta är att hälften av löpningen sker på stigar/terräng med mycket stenar, stockar och gropar så se upp för att ramla.

Vätska och energi

Vid sträcka 5 och 6 finns vatten, energidryck och något att äta på i farten. Vid målgång får varje deltagare pizza, läsk och kaffe. Behöver du mer påfyllnad är det givetvis bara att ta med egen kompletterande vätska och energigivande produkter,

Kiosken på Harnäsbadet kommer att vara öppen, så där finns det kaffe o annat att köpa.

Utrustning

All utrustning ska medföras från start till mål. Avvikelse kan leda till diskvalifikation.

Obligatorisk utrustning:

Badmössa från arrangören måste sitta på huvudet under alla simsträckorna.

Rekommenderad utrustning:

Våtdräkt, simglasögon, löparskor med sula för varierad terräng, vattenflaska samt dauerbinda att använda vid eventuell stukning.

Tillåten utrustning:

Handpaddlar, simdolme, midjeväska/ryggsäck och draglina.

Tidtagning

Tävlingsklass:

Tidtagningen startar vid gemensam startsignal och sluttid erhålls direkt då lagets andra medlem har passerat mållinjen. Tidtagning sker manuellt vid målgång av två funktionärer: Var vänlig att tydligt ange ditt eller lagets nummer som finns på badmössan när du/ni passerar mållinjen.

Motionsklass:

Här är det enbart att komma i mål som gäller. Ta gärna tid själv om du/ni vill!

Tävlingsregler

Varje deltagare deltar på egen risk och har läst igenom reglerna för loppet. Genom att anmäla dig till Tröskenrännnet godkänner du att reglerna efterlevs.

- Du och din eventuella medtävlande har ansvar för varandras säkerhet
- Laget håller ihop under hela tävlingen. Max 10 meters avstånd under simningar och max 20 meter under löpsträckorna

- Alla deltagare bär sin utrustning från start till mål
- Laget följer 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
- Skräp slängs enbart på anvisade platser vid energistationer
- För övrigt gäller god hälsa, sunt förnuft och gott humör

Om någon av reglerna bryts leder det till diskvalifikation. Regelverket följs upp av utsedd jury. Juryn består av tävlingsledaren samt två personer ur tävlingsorganisationen. Juryn handlägger eventuella protester och deras beslut kan ej överklagas. Eventuell protest ska inlämnas skriftligen till juryn senast 45 minuter efter målgång.

Karta

<http://gavlelangdistans.se/gld/troskenrannet/>

Priser

Tävlingsklass:

Följande får varsitt pris:

- Bäste Man (Singel)
- Bäste Kvinna (Singel)
- Bäste Par (Herr)
- Bäste Par (Dam)
- Bäste Par (Mix)

Motionsklass:

Priser till två par lottas ut

Priserna delas ut direkt vid respektive målgång och vinnarna presenteras även på vår hemsida.

Ansvar

Tävlande visar hänsyn till funktionärer, ortsbefolkning, markägare och betesdjur samt följer funktionärers eventuella uppmaningar och tillrättavisande.

Om tävlande tvingas bryta tävlingen ska detta omedelbart meddelas till funktionär.

Säkerhet

Om laget behöver assistans under simsträckorna, ska en arm föras över huvudet i svepande rörelser för att påkalla funktionärs uppmärksamhet. Tävlingsledningen har rätt att hindra tävlande att fortsätta tävlingen om de anses vara så trötta att deras säkerhet är i fara.

Det är absolut förbjudet att dyka ned i vattnet vid respektive nedgång, gå eller spring i vattnet.

Sjukvårdare kommer att finnas både i vattnet och på land och tillkallas via funktionärer. I anslutning till start- och målgång finns även tillgång till sjukvårdsmaterial.

Försäkring

Du måste ha en egen försäkring som täcker deltagande i den här typen av lopp.

Övrigt

Genom att anmäla dig samtycker du till att Gävle Långdistans/Tröskenrännnet kan använda bilder, filmer och ljudupptagningar från tävlingen för marknadsföring samt publicering på webb och i sociala medier.

Anmälningavgiften betalas inte tillbaka om loppet får brytas eller ställas in på grund av extrema väderförhållanden eller andra omständigheter där säkerheten för deltagarna riskeras.

Tävlingsjuryn fattar beslut om loppet kan genomföras. Detta kan ske så sent som vid starten om det inträffade inte gått att förutse innan.

Kontaktuppgifter Tröskenrännnet

Gävle Långdistans

Tävlingsledare: Patrik Floren, telefon 072-732 59 01
Tävlingsjury: Pontus Andersson, telefon 070-565 14 54
Banansvarig: Peter Ekman, telefon 073-937 97 69
E-post: gld@gavlelangdistans.se
Följ oss på FB: <https://www.facebook.com/troskenrannet>

