



STRANDTILLSTRAND

SWIMRUN

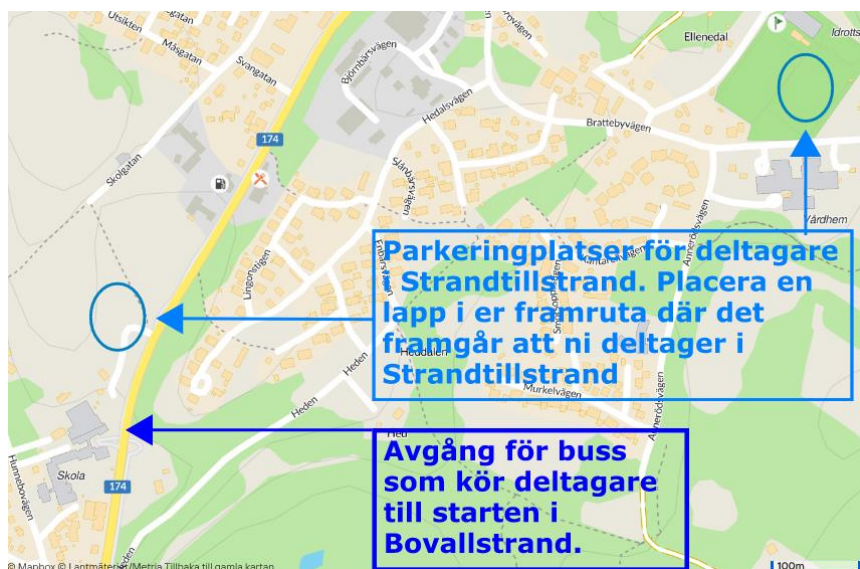
BOVALLSTRAND - HUNNEBOSTRAND

Hej deltagare! här kommer PM från Strandtillstrand, dat 220711.
Nu är det inte långt kvar, på fredag kl 15:00 går starten – äntligen.

Här kommer lite praktisk information som kan vara bra för er att ta del av.

Parkering

Bästa parkeringsmöjligheter finns i Hunnebostrand. Vid StennäsvalLEN i Bovallstrand finns inte möjlighet till parkering. I Hunnebostrand kan parkering lösas vid Kulturhuset Hav&Land Folkets Hus och vid grusplanen HGIF (Se nedan)



Transport

Från Kulturhuset Hav&Land Folkets Hus i Hunnebostrand åker deltagare abonnerad buss till starten i Bovallstrand. Bussen är blå som övrig regiontrafik men **inte** numrerad med 861 och 862, dessa bussar tillhör den ordinarie lokaltrafiken.

I Hunnebostrand finns också det bästa parkeringsmöjligheterna. Se bild ovan.

För att få jämn fördelning av passagerare på bussavgångarna kommer deltagare bokas upp per buss i turordning som man anmält sig till loppet.

Desto tidigare anmälan desto senare buss!

Lag från 50 Avgång kl 12.30

Lag 1 till 49 Avgång kl 13.00

Vi ser busstransporten som en del av tävlingen 😊

Incheckning

Incheckning av lag kommer ske på Stennäsullen 11:00 – 13.45.

Deltagare som inte kommer med buss uppmanas att göra sin incheckning mellan kl 11-12.30 för att vi skall få så jämna och smidig registrering som möjligt.

I ert startkuvert ligger badmössor och Race Bib, en väst med ert lagnummer.

Badmössorna och Race Bib är obligatoriska under loppet av säkerhetsskäl. Race Bib skall bäras synlig under hela loppet.

På Stennäsullen kl 14.00 är det en allmän information och kl 14.20 hålls raceinformation. Kl 14.40 har vi en gemensam uppvärmning innan starten en sk Le Mans start, från den nedre kortsidan på fotbollsplan sett från klubbhuset (incheckningsplatsen).

Deltagarbyten

För oss är det viktigt att deltagarlistan är korrekt och vi kommer därför begära legitimation av deltagare innan ni får ut ert startkuvert. Vi vill veta vilka vi har ute på banan om något händer och därtill kunna ge en rättvisande resultatlista.

Om ni behöver uppdatera era registrerade lag med nya lagmedlemmar etc. kan ni fritt

göra det t.o.m. 14e kl 18.00 juli **sänd önskat deltagarbyte till info@strandtillstrand.se**
Efter 14e juli kl 18.00 kan vi inte garantera deltagarbyte pga av tidsskäl.

Mat.

På Stensnäsullen kommer kiosken vara öppen och där kan man köpa enklare mat ex. korv med bröd. I målområdet serveras mat och dryck till alla deltagare. Pastasallad med grönsaker, kyckling, ost och dressing serveras. Kontakta info@strandtillstrand.se senast på onsdag den 13e juli innan kl 18 om allergier el likv kräver alternativ mat. Möjligheter till att beställa ytterligare mat och dryck inom målområdet tillses av Kanten Bar&Cafe.

Energi.

Vår partner Enervit kommer att erbjuda ett sportdryck vid checkpoint 1 och 2 samt vid målgång även energibars. Vid checkpoints finns även vatten och frukt (banan, äpple, apelsin) till alla deltagare.

Överdragskläder

Vi kommer att dela ut plastpåsar vid incheckningen. Lägg era överdragskläder i dessa påsar och klistra på ert startnummer som finns med i startkuvert. Lägg därefter påsarna vid anvisad plats utanför klubbhuset så kör vi dem till målområdet. Se på bild nedan på målområdet där det finns en markering "Placering deltagarväskor"

Start

Alla lag ställer upp sig utmed fotbollsplanens kortsida och på en given signal springer man över fotbollsplan och in genom startportalen på andra kortsidan.

Bansträckning

Banan är snitslad. Snitslar finns både med vitmålade pinnar och snitselband som är **blå och gula**. Vid specifika svårlästa ställen finns även banvakter med orange funktionärströja som visar vägen. Alla simsträckor har en större **vit flagga markerande starten** på simsträckan och en **blå flagga markerande slutet** på simsträckan. Se nedan bifogade kartor visande bansträckning och checkpoints mm. Studera kartorna noga innan start. Nytt för i år är att efter varje simsträcka kommer det stå en skylt som visar hur lång kommande löpsträcka är till nästa simning. Se ex nedan:

Nästa / next



1500 meter



Vid hopp från brygga inne i Hunnebostrands hamn kan de som önskar plinga i en liten klocka för att påkalla uppmärksamhet, här och vid andra ställen utmed banan och i målområdet kommer fotografering ske.

Tidtagning live

Vi kommer att liveuppdatera tider vid tre checkpoints. Tiderna finns på RaceIDs Strandtillstrand sida; <https://raceid.com/sv/races/8702/result>. Speakern vid målområdet kommer att hålla publik informerad. Vi kommer också sända ut information löpande under racet via vår Facebooksida Strandtillstrand.

Säkerhet

Löpning sker i varierad terräng från asfalt till grusväg, till med berg till rull- och sprängsten från gamla stentäcker. Passager med rull- och sprängsten måste passeras med försiktighet. Iaktta även försiktighet vid vattenpassagerna – klipporna kan vara hala och det är grunt på de flesta nedstigningsställen så **dykning är absolut förbjudet**. Vid 2 ställen utmed banan kan man hoppa i vattnet då det är djupt, dessa platser är vid Uleberghamn hamninlopp och inne i Hunnebostrands hamn se karta.

Tävlingsorganisationen står inte för någon olycksfallsförsäkring för deltagarna.

Om ni inte är försäkrade mot olycksfall under tävlingen kan ni teckna försäkringen

Startklar, www.startklar.nu Då får ni dessutom försäkring mot återbetalning av anmälningsavgift om ni skulle bli sjuka eller skadade och inte kan ställa upp. Funktionärer och fölgebåtar kommer finnas vid de längre vattenpassagerna, tävlande sker på egen risk. Efterlöpare följer sista lag och rapporterar till tävlingsledning lagets uppstigning från samtliga simsträckor.

Regler

- Badmössa måste användas vid vattenpassager (vi tillhandahåller badmössor till alla deltagare)
- Race BIB måste bäras synlig under hela loppet.
- Simglasögon får och bör användas
- Våtdräkt/swimpants får användas
- Paddlar, fenor, dolme, calfs eller andra simhjälpmedel (t.ex. flythjälpmedel i sockarna) får inte användas
- Parlina får inte användas
- De tävlande får maximalt vara 10 meter ifrån varandra under tävlingen.
- Vid passage av checkpoint **ska båda lagmedlemmar** samtidigt visa upp sig till funktionär som bockar av er, därefter får ni fortsätta loppet. Respektera detta!
- Vid checkpoints kommer deltagarnas mellantider uppdateras vilket sker i realtid och kan följas via RaceIDs Strandtillstrandsida:
<https://raceid.com/sv/races/8702/result>
- Vid målgång gäller samma förfarande som vid passage av checkpoint, båda lagmedlemmar måste alltså visa upp händerna till målfunktionär som noterar sluttid.
- Deltagande i tävlingen sker på egen risk. Minst en deltagare i varje lag måste vara 18 år eller äldre, minderåriga deltagare måste ha målsmans godkännande för att få starta. Arrangerande föreningar, dess tävlingsledning och funktionärer fransäger sig allt ansvar under tävlingen för olycksfall eller dylikt.
- Nedskräpning leder till direkt diskvalificering.
- Deltagare är skyldiga att ingripa vid eventuella nödsituationer och rädda medtävlanden.
- Lag som bryter ska snarast anmäla detta till tävlingsorganisationen

Prisutdelning

När sista laget kommit i mål kommer vi hålla prisutdelning för de tre främsta lagen i varje klass. Beräknad tid för prisutdelning är kl 17.30 Efter målgång kommer alla deltagare bjudas mat och dryck mot uppvisande av matbiljett som erhålles i startkuvert! Vi vill verkligen att alla deltagare tar sig tid för afterswimrun i målområdets fina faciliteter där vi kan dela med oss om dagens upplevelser! Be era nära och kära att komma med, det finns gott om plats.

Duscharmöjligheter

Duscharmöjligheter kan ordnas i närheten av målområdet i gamla badhuset, dock erfordras duschbricka som deltagarna får låna av funktionär som står vid badhuset och/eller vid väskutlämningen. Strandtillstrand har få duschbrickor så vänlig hjälp till att hålla ordning på dessa och duscha snabbt så att alla som vill duscha får möjlighet. Se nedan bild där markering "Duschar" visar badhuset.

Publicering

Vi kommer att filma med drönare och ta kort på samtliga deltagare så att känslan kan leva kvar till nästa år! För er som av någon anledning misstycker om publicering av personligabilder via vår hemsida och i övriga kanaler ber vi er informera oss om detta vid incheckning. Våra officiella fotografer har en väst där det står "Fotograf".

Förmånstagare

Överskottet från tävlingen kommer att gå till föreningar i Hunnebostrand och Bovallstrand, som också är med och arrangerar tävlingen.

Arrangerande föreningar:

Bovallstrands IF. Bovallstrands SK. Hunnebostrands Tennisklubb. Hunnebostrand GOIF
Hunnebo Judo. Sotefjordens Segelsällskap. Sotenäs Fältrittklubb

Hjärtligt välkomna och lycka till.

Bilagor nedan:

