

PM Borensberg Swimrun

Starttider

7 maj 2016

10.00 vid Hällaskolan i Borensberg.
09.45 sker ett prerace meeting, obligatorisk närvaro.
Startgrupper kan bli aktuellt beroende på deltagarantal.

Hitta hit ([Google](#)).

Parkering finns i området

Vänligen respektera trafikregler och parkera på hänvisad plats.

Väskor och annan utrustning som inte ska med under tävling

Lämnas i bilar eller hos era supportrar, ingen möjlighet finns att lämna in ombyte på området.
Ombyte i omklädningsrum är möjligt tillika dusch efter loppet.

Frågor

Kan ställas till Carl Schnell 073 150 24 17 eller via hemsidan www.borensbergswimrun.se

Tidtagning

Kommer att finnas vid målområdet.

Starten

Startskottet går kl. 10.00 för första gruppen. Avprickning senast en kvart innan start och betalning sker kontakt eller via Swish på plats. 100 kr/deltagare (200 kr/lag). Samtliga intäkter går till välgörenhet som deltagarna själv väljer. De tre mest valda välgörenhetsorganisationerna får dela på samtliga intäkter.

I och uppgångar

På samtliga i- och uppgångar finns markeringar som är synliga från långt håll.

Det finns minst en funktionär vid varje i och/eller uppgång. Följ funktionärernas anvisningar.

Funktionärerna och banmarkering

Funktionärerna kommer att ge er en si riktning när ni ska simma och information hur ni springer till nästa simsträcka.
Löpsträckorna är markerade med band i träd och skyltar med pilar.

Utrustning

Våtdräkt i någon form är obligatorisk, simhjälpmedel såsom dolme och paddlar är tillåtna och ska (om man använder sig av dem) bära med sig under hela loppet.

Vi rekommenderar även att deltagarna bär med sig extra energi i valfri form. Inget skräp slängs längs med banan.

Säkerhet och sjukvård

Under loppet kommer vi att ha kanoter/kajaker och båtar som finns i vattnet vid de längre simningarna. På många av simsträckorna simmar lagen nära kanten. Behöver ni hjälp, påkalla närmaste kanot/kajak. Samtliga lag bör ha ett förstaförband med sig.

Vätskestationer

Minst två vätskestationer kommer att finnas längs med banan. Med vatten och drycker från Brunneby Musteri.

Målgång

Målgång sker vid Hällaskolan ivrigt påhejade av era supportrar. Dela gärna med er av era bilder via sociala medier på vår Facebooksida.

Om ni behöver bryta loppet

Om ni av någon anledning behöver bryta loppet. Ta er till närmaste funktionär och meddela detta. Funktionären tar kontakt med oss i tävlingsledningen och hjälper er.

Omklädning/dusch

Finns på plats.

Bilder/videos

Vid deltagande i loppet godkänner varje deltagare att eventuella bilder och videos som denne är med på får användas i marknadsföringssyfte av loppet.

Här kommer några andra goda råd:

Behöver något annat lag hjälp, hjälp dom!

Skräpa inte ned längs banan. Det ni tar med er från början ska i mål också.

Se till att ha en fantastisk dag det är ju Borensberg Swimrun!