

Tävlingsinformation

Det är drygt en vecka kvar till Dalsland Swimrun och vi hoppas att ni ser fram emot loppet lika mycket som vi.

Efteranmälan

Det finns platser kvar! Känner ni några som kan vara intresserade är det möjligt att anmäla sig fram till fredag 24 augusti. Startavgift betalas med swish.

Hålltider - Lördag 25 augusti. Långa banan 36 km.

07:00 Frukostbuffé First Hotel Bengtsfors. Ingår i startavgiften.

08:00 Tävlingsmöte konferensen First Hotel Bengtsfors – OBLIGATORISKT för alla tävlande

08:45 Transport med rälsbuss till starten i Håverud

09:20 Ankomst och ombyte

10:00 Start

14:00 Rep dras vid Mustadfors Bruk (depå 3)

17:00 Målet stänger

17:15 Prisutdelning

18:00 Gemensam middag på First Hotel

Hålltider - Lördag 25 augusti. Korta banan 17 km.

07:00 Frukostbuffé First Hotel Bengtsfors. Ingår i startavgiften.

08:00 Tävlingsmöte konferensen First Hotel Bengtsfors – OBLIGATORISKT för alla tävlande

11:00 Transport till starten i Mustadfors

11:25 Ankomst och ombyte (Mustadfors Bruk har öppet hus – så det är möjligt att ta sig en titt i det 120 år gamla bruket)

12:30 Start

17:00 Målet stänger

17:15 Prisutdelning

18:00 Gemensam middag på First Hotel

Vägbeskrivning och parkering

Från Göteborg: Kör E6 mot Uddevalla, strax söder om Uddevalla svänger ni in på 172 mot Bengtsfors.

Från Vänersborg/Trollhättan följer ni E45 mot Karlstad för att svänga av på 173 via Stigen för att slutligen komma ut på 172 mot Bengtsfors.

Från Stockholm/Karlstad: Kör E45 från Karlstad till Åmål. I Åmål kör ni 164 till Bengtsfors.

I Bengtsfors erbjuder alla hotell och vandrarhem gratis parkering. För er som anländer på tävlingsdagen är det gratis parkering vid DVVJ – järnvägsstationen och vid bussterminalen.

Registrering

Startkuvert finns att hämta i receptionen på First Hotel Bengtsfors från kl. 12.00 fredag den 24 augusti. Samt innan tävlingsgenomgången på morgonen den 25 augusti.

Startkuvert innehåller startnummerväst, tidtagningschip, badmössa och en plastpåse till ombyte.

Ombyte

Ombyte sker antingen på hotellet innan avresa eller vid starten. Det bestämmer ni själva. Det finns möjlighet att lämna in en påse med sitt ombyte i Håverud och Mustadfors som sedan transporteras till målområdet.

Loppet

Samtliga regler för loppet hittar ni på hemsidan:

<http://www.campdalsland.se/loppen/dalsland-swimrun/anmalan/>

Start

Alla startar samtidigt vid Dalslands Center i Håverud kl 10:00, eller 12.00 vid Mustadfors Bruk.

Bansträckning

Karta hittar ni här:

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?ll=58.85840307860553%2C12.342013116052271&z=13&mid=14oD6rMplBfpzq6TguC_g_2l--jY

Funktionärer/ säkerhet

Det kommer finnas funktionärer vid alla depåer och det kommer finnas följevåtar på alla längre simsträckor. Funktionärerna kommer att ha gula reflexvästar.

Behöver du ha hjälp av båtarna som ligger i vattnet så försök göra en pendelrörelse med armen för att få uppmärksamhet. Vid nödsituation – blås i visselpipan!

Som en huvudregel så gäller att funktionärernas direktiv skall följas.

Sjukvård

Sjukvårdspersonal kommer finnas på plats i målområdet

Toaletter

Det finns toaletter vid start i Dalsland Center.

Längs med banan är det möjligt att besöka en toalett vid slussen i Buterud, Högsbyn (depå 2), Mustadsfors Bruk (depå 3 & start korta banan), Innan simning vid Långbron, Baldersnäs herrgård (depå 4), slussen i Billingsfors (depå 5)

Obligatorisk Utrustning

- Våtdräkt
- Ett Första förband per lag (medtag själva motsvarande Cederroths 4-in-1)
- En visselpipa per deltagare (medtag själva)
- Tidtagningschip (ett per lag)
- Nummerväst som skall vara synlig under hela tävlingen (Finns i startpåsen)
- Badmössa (Finns i startpåsen)

Rekommenderad utrustning

- Simglasögon
- Energigel / energibar

Tillåten utrustning

Utrustning som är tillåten att medföra förutom den ovanstående utrustningen:

- Handpaddel
- Draglina
- Flythjälpmedel

Samtlig utrustning som är med vid starten skall bäras med till mål, det är ej tillåtet att slänga utrustning längs med banan.

Bansträckning

Swimrunbanan kommer på land att vara uppmärkt med skyltar och orangea pilar, eller orangea prickar (vandringsled).

Vid simningarna kommer uppgångarna markeras med beachflaggor. De simsträckor som är längre kommer även att markeras med gula bojar och ha en stor gul boj vid uppgången för tydlighetens skull. Följebåtar kommer ligga längs med simsträckorna.

Vätska, Mat

Det kommer att finnas fem depåer längs med vägen:

1) Buteruds sluss – sportdryck, vatten & godis

- 2) Högsbyns Fritidscenter – sportdryck, vatten, godis, bullar och bananer
- 3) Mustadsfors Bruk - sportdryck, vatten, godis, bullar och bananer
- 4) Baldersnäs Herrgård – Sportdryck, vatten, godis, bullar, bananer och saltgurka
- 5) Billingsfors sluss – Kaffe, kaka, vatten, saft, bananer, saltgurka

Langning

Det är endast tillåtet med langning vid våra depåer.

Skräpstationer

Vi värnar om vår fantastiska natur. Det är därför inte tillåtet att slänga skräp på andra ställen än vid depåerna där det kommer att finnas soppåsar.

Publikplats

Bra publikplatser är vid depå 2, 3, 4 och 5. Vid dessa är det lätt att parkera och man ser både löpning och simning. Vid depå 2 och 4 kommer det även vara servering för publiken.

Avbryta tävlingen

Om ni av någon anledning behöver bryta tävlingen så ta er till närmsta vätskekontroll eller följejåt så kommer funktionärerna se till att ni blir inrapporterade samt få hjälp med transport tillbaka till målområdet.

Efter loppet

Insamling av utrustning

Efter målgången kommer ni bli anvisade att lämna tillbaka tidtagningsschipet.

Prisutdelning

Prisutdelningen kommer att ske kl. 17:00 vid målområdet.

Dusch och bastu

Dusch och bastu finns till alla tävlande i Sporthallen i Bengtsfors. 5 min promenad från mål.

Mat

Efter loppet väntar det middag på First Hotel kl. 18. Det ingår i startavgiften.

Välkommen till en fantastisk dag och "simma lugnt"

Per Johnler
Tävlingsledare