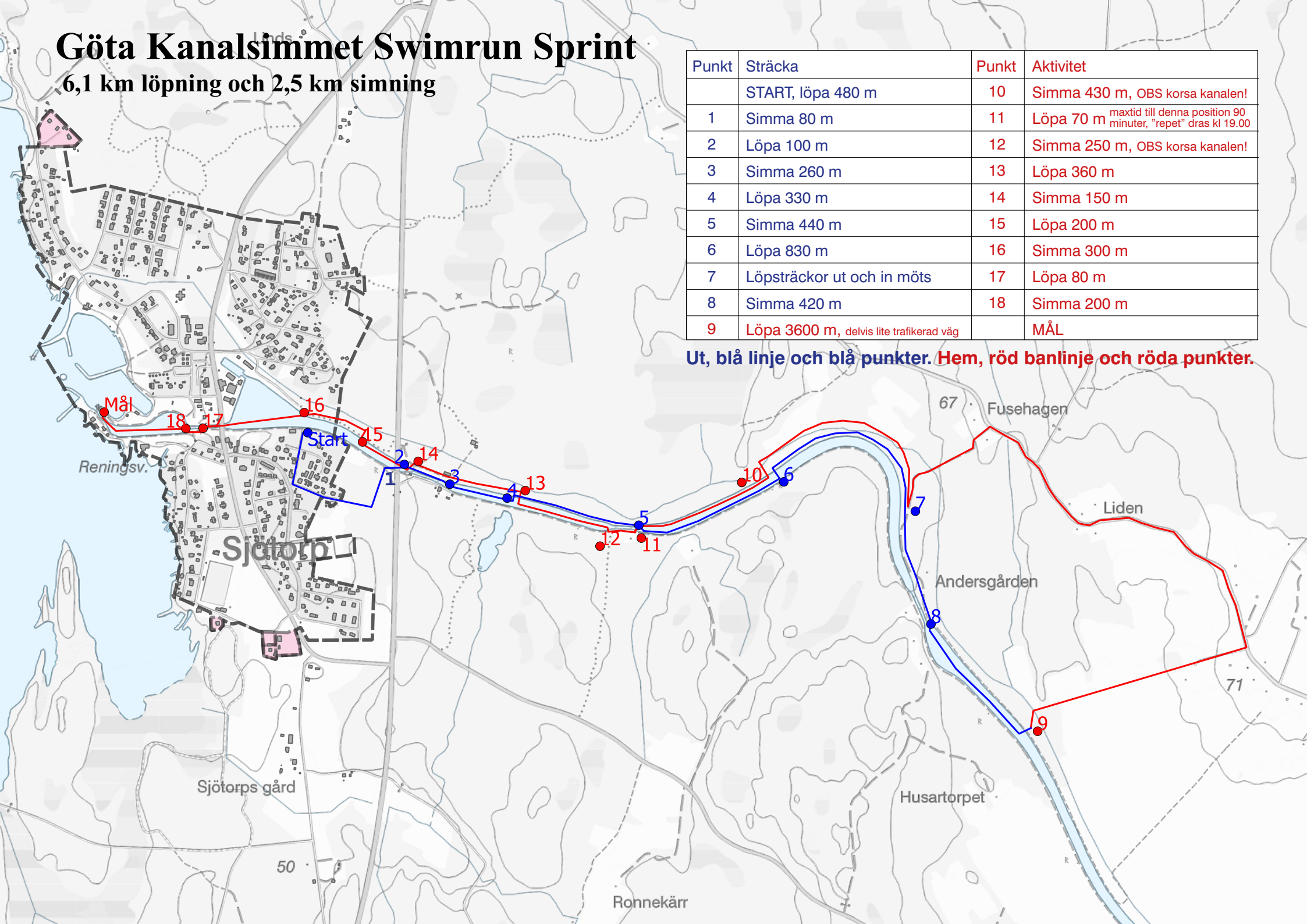


Göta Kanalsimmet Swimrun Sprint

6,1 km löpning och 2,5 km simning

Punkt	Sträcka	Punkt	Aktivitet
	START, löpa 480 m	10	Simma 430 m, OBS korsa kanalen!
1	Simma 80 m	11	Löpa 70 m <small>maxtid till denna position 90 minuter, "repet" dras kl 19.00</small>
2	Löpa 100 m	12	Simma 250 m, OBS korsa kanalen!
3	Simma 260 m	13	Löpa 360 m
4	Löpa 330 m	14	Simma 150 m
5	Simma 440 m	15	Löpa 200 m
6	Löpa 830 m	16	Simma 300 m
7	Löpsträckor ut och in möts	17	Löpa 80 m
8	Simma 420 m	18	Simma 200 m
9	Löpa 3600 m, delvis lite trafikerad väg		MÅL

Ut, blå linje och blå punkter. Hem, röd banlinje och röda punkter.



Premiär för Göta Kanalsimmet SwimRun!

Banans totala längd är 8 600 meter uppdelat på 18 delsträckor, nio löpsträckor sammanlagt 6 100 meter och nio simsträckor sammanlagt 2 500 meter.

Starten sker samtidigt som våra andra simsträckor med ett kanonskott. Målgången är samma för alla loppet och målet är i Sjöslussen (sluss 1)

Alla simsträckor går i Göta Kanals lugna vatten med omväxlande preparerade uppstigningar och ihopp på ramper och bryggor eller opreparerad stenig kanalbank.

Löpningen sker på omväxlande lätt flack terräng på stigar, på kanalbanken och på små vägar med varierat underlag som gräs, jord och asfalt.

För att få lov att starta måste du vara minst 12 år. Den tävlande skall ha erfarenhet av simning och den fysiska förmågan att genomföra tävlingen.

Tävlingsregler kan du läsa längre ner och kartan på banan har du på fotot.

På kartan har vi använt olika färger, blå ut och röd hem.

Vi har bestämt att maxantalet deltagare 2018 blir 50 stycken.

Anmäl dig på www.gotakanalsimmet.se

VÄLKOMNA!

1. Arrangör

Göta Kanalsimmet, sex föreningar i Sjötorp.

Hemsida: gotakanalsimmet.se. Kontakt: E-post, info@gotakanalsimmet.se

2. Den tävlande

Man/kvinna som under tävlingsåret uppnått en ålder av minst 12 år. Den tävlande skall ha erfarenhet av simning och den fysiska förmågan att genomföra tävlingen.

3. Tävlingen

Den tävlande förflyttar sig utan särskilda hjälpmedel längs en utmärkt stig/väg och genom vattnet i Göta kanal. Förflyttningen innebär såväl simning i öppet vatten, Göta kanal, som löpning längs stig, väg, terrängspår och kanalbank. De tävlande får inte ta emot hjälp från utomstående. Tävlingsfunktionärs assistans är undantaget.

Avvikelser från den utmärkta vägen eller brister i den obligatoriska utrustningen medför diskvalifikation. Tävlingsledningen har haft kontakt med berörda markägare och fått tillstånd att bedriva tävlingen längs utmärkt bana.

Sjukvårdsresurs kommer vid behov tillkallas via funktionärer/följebåtar.

Tävlingen genomförs i två klasser, individuell herr- och damklass.

Starten sker som en gemensam masstart.

4. Generellt

All utrustning som deltagarna ställer upp med på startlinjen skall medföras längs hela banan till mål. Avvikelse medför diskvalifikation.

Obligatorisk utrustning

Tidtagningschip, tävlings-/nummerväst och badmössa som tillhandahålls av arrangören och som under hela loppet skall bäras väl synligt. Skall återlämnas till arrangören efter målgång eller ev. brutet lopp.

Rekommenderad utrustning

Våtdräkt, simglasögon och löparskor med sula för varierad terräng.

Tillåten utrustning

Handpaddlar och Simdolme

5. Tidtagning

Tidtagningen startar vid det gemensamma startskottet och sluttiden tas när den tävlande nått fram till mållinjen. Officiell resultatlista publiceras på hemsidan efter målgång.

6. Ansvar

Den tävlande deltar i Göta Kanal SwimRun på egen risk. Tävlingsförsäkring ingår inte i startavgift. De tävlande rekommenderas att se över sitt försäkringsskydd.

De tävlande skall känna till reglerna och följa dessa. Det är en skyldighet att efter bästa förmåga hjälpa medtävlande som råkat i nöd även om detta får till följd att man tvingas avbryta tävlingen.

Om funktionär bedömer att säkerheten så påkallar kan funktionär avbryta fortsatt deltagande för tävlande.

Om tävlande tvingas bryta tävlingen skall detta utan fördröjning meddelas till funktionär.

Anmälan till Göta Kanal SwimRun är bindande. Vid sjukdom eller skada som innebär återbud återbetalas ingen startavgift. Däremot kan anmälan överlåtas till annan deltagare. Ändringar kan göras fram till och med söndag 2018-07-29.

7. Regler

Reglerna skall följas av tävlande, brott mot dessa leder till diskvalifikation.

Tävlingsledare handlägger eventuella protester. Tävlingsledares beslut kan ej överklagas.

Genom att betala in startavgiften har den tävlande accepterat tävlingsreglerna.

8. Säkerhet

Den tävlande deltar på egen risk.

Sjukvårdspersonal / funktionär kan hindra deltagare från att fortsätta tävlingen om de bedöms vara så trötta att deras egen säkerhet anses vara i fara.

Tävlande skall vid nedstigning, hopp eller dyk ned i vattnet iakttäta stor försiktighet och hörsamma funktionärsinstruktioner för undvikande av olyckshändelse.

9. Media

Tävlande ger sitt medgivande till att bilder tagna av tävlingsorganisationen eller av press får användas i tävlingens marknadsföring eller i press/media.