



**Välkommen  
till**

# GÖTA KANALSIMMET



## I SJÖTORP



## Lördag den 3/8 2019

De unika tävlingarna i Göta kanal med uppstigningar och lite löpning förbi slussarna

*Våra lopp:*

**SwimRun 8,6 km**, singel uppdelat på nio loppsträckor (6,1 km) och nio simsträckor (2,5 km)

**5 000 m** Dam/Herrklass tävla om "Göta Kanalsimmet Trophy" ett nytt vandringspris och prispengar.

**1 550 m ICA Oxenloppet** Dam/Herrklass passar till dig som gör ICA-klassikern.

**600 m** Dam/Herrklass

**200 m** Mixklass utan tidtagning. Simborgarmärket till alla som genomför loppet.

Det finns även chans till att ta Vattenprovet (150 m bröstsim och 50 m ryggsim).

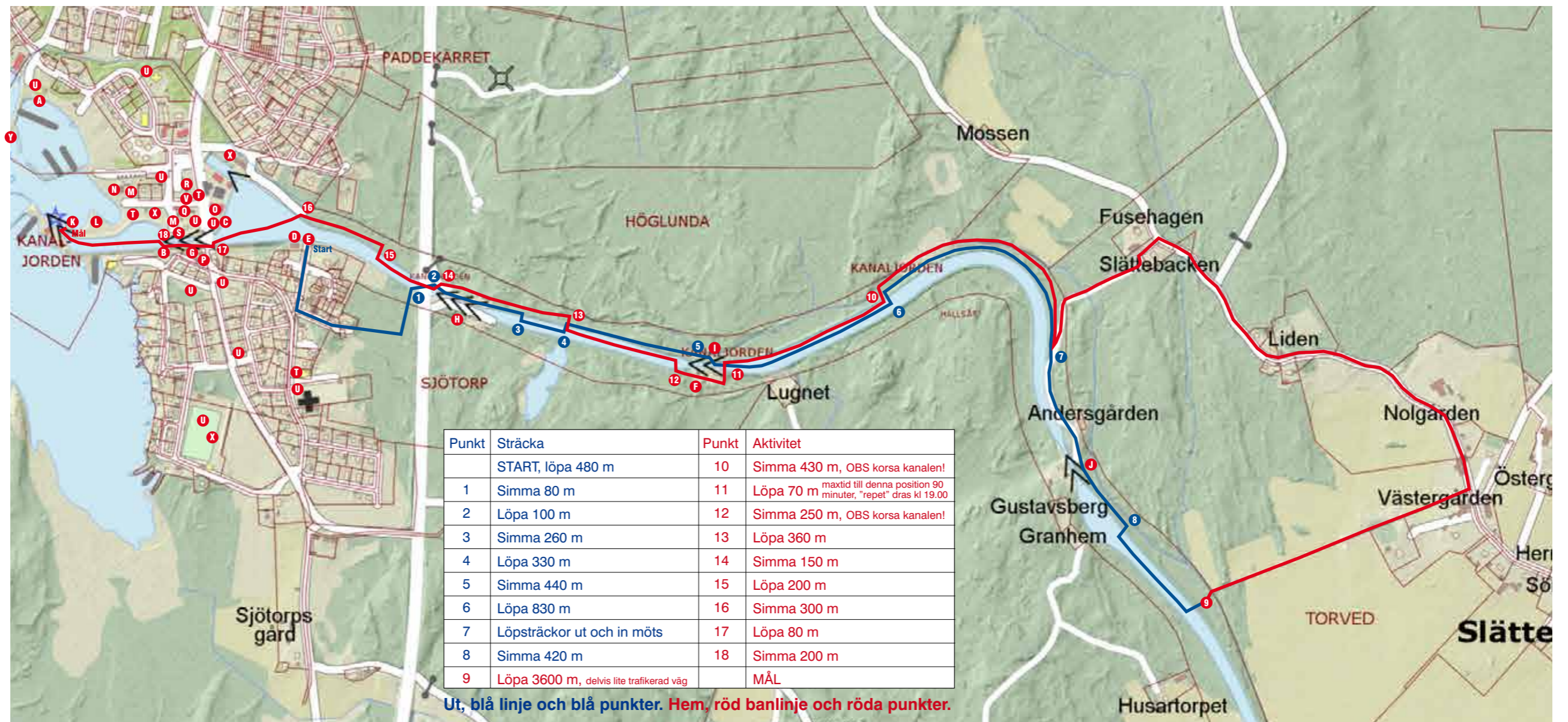
*Våtdräkt tillåtet under 23 grader i vattentemperatur. Start på olika platser mål vid sluss 1.*

På vår hemsida [www.gotakanalsimmet.se](http://www.gotakanalsimmet.se) hittar du mer info om vårt nya Swimrun och de andra loppen samt vår anmälningslänk som är öppen t.o.m 31 juli. Vi finns även på Facebook (Göta kanalsimmet Sjötorp) På tävlingsdagen har vårt sekretariat öppet 12–16 för föranmälda och 12–15 för efteranmälan. Kom gärna tidigt! OBS! Nu större P-plats bakom båtklubben. Göta kanalsimmet ingår i Vadsbotrippeln. För kontakt och frågor: [info@gotakanalsimmet.se](mailto:info@gotakanalsimmet.se)

[www.gotakanalsimmet.se](http://www.gotakanalsimmet.se)

# Hitta rätt i Sjötorp!

- A** Sekretariat Båklubben
- B** Start 200 m
- C** Start 5000
- D** Start 600 m
- E** Start Swimrun
- F** Start 1550 m
- G** Sluss 2/3
- H** Sluss 4/5
- I** Sluss 6
- J** Sluss 7/8 vändplats 5000 m
- K** Sluss 1 mål för alla
- L** Utlämning av kläder (stora scenen)
- M** Dusch och omklädning
- N** Kanalkrogen (prisutdelning)
- O** Café Baltzar Rest. Butik. Museum
- P** Cykeluthyrning
- Q** Restaurang/Pensionat Kajutan
- R** Perssons Glass
- S** Maltes Fisk
- T** Bokhandel
- U** Henrys Grill
- V** Café Baltzar Våffelstuga
- X** Bygdegård Café
- Y** Parkering
- Z** Salong Sjötorp (frisör) och Hjärtstartare
- AA** Ställplatser husbilar
- AB** Bad med strand och badflotte



## Swimrun – Singeltävling

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

Starten sker samtidigt som våra simlopp med ett kanonskott kl.17.30. Målgången är samma för alla loppet och målet är i Sjöslussen (sluss 1)

Vi har bestämt att maxantalet deltagare 2019 blir 100 stycken.

Anmäl dig på [www.gotakanalsimmet.se](http://www.gotakanalsimmet.se)

### VÄLKOMNA!

#### 1. Arrangör

Göta Kanalsimmet, sex föreningar i Sjötorp.  
Hemsida: [gotakanalsimmet.se](http://gotakanalsimmet.se). Kontakt: E-post, [info@gotakanalsimmet.se](mailto: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. Alla simsträckor går i Göta Kanals lugna vatten med omväxlande preparerade uppstigningar och ihopp på ramper och bryggor eller opreparerad stenig kanalbank. Löpningen sker längs stig, väg, terrängspår och kanalbank.

De tävlande får inte ta emot hjälp från utomstående. Tävlingsfunktionärs assistans är undantaget.

Avvikelse 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 singelklasser, individuell herr- och damklass.

#### 4. Generellt

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

#### Obligatorisk utrustning:

Tidtagningsschip och 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, ej återlämnad väst debiteras med 500 kronor.

#### 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 Kanalsimmet SwimRun på egen risk. Tävlingsförsäkring ingår inte i startavgift.

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 Kanalsimmet 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 2019-07-28.

#### 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 iaktta stor försiktighet och hoppa/dyka mot kanalens mitt, samt hörsamma funktionärs instruktioner för undvikande av olyckshändelse.

# Välkomna till Göta Kanalsimmet lördag 3 augusti 2019!

## Loppen

Vi har olika distanser mellan 200 och 5 000 meter som kan passa alla:

**200 meter** Mixklass utan tidtagning

**600 meter** Dam och Herrklass

**1 550 meter** ICA Oxen loppet Dam och Herrklass.

**5 000 meter** Dam och Herrklass tävlar om "Göta Kanalsimmet Trophy" och prispengar.

**SwimRun Singel** 8,6 km uppdelat på nio löpsträckor (6,1 km) och nio simsträckor (2,5 km)

## Starttider och startplatser

**200 m** startar vid sluss 2/3 kl.17.15 och avprickning senast kl.17.00 på plats.

**600 m** startar vid badbryggan i övre Hamnbassängen kl.17.30 och avprickning senast kl.17.15.

**1 550 m** startar vid sluss 6 kl.17.30 och avprickning senast kl.17.15. Tänk på att det tar ca. 20 minuter att gå dit.

**5 000 m** startar vid Café Baltzar vid stora kajen kl.17.30 och avprickning senast kl.17.15.

**SwimRun** startar i anslutning till 600 m starten kl 17.30 och avprickning senast 17.15.

Loppen som startar kl.17.30 startar med ett gemensamt kanonskott.

## In och utlämning av kläder

Inlämning av kläder vid startplatserna och utlämning på stora scenen vid målet.

## Uppstigningar vid slussarna

Vid varje uppstigning får simmarna springa 50-80 meter på gräs innan de kan dyka i igen. Det korta loppet på 200 meter har inga uppstigningar.

**600 meter** en uppstigning vid sluss 2/3.

**1 550 meter** två uppstigningar vid sluss 4/5 och 2/3.

**5 000 meter** har fem uppstigningar vid slussarna 4/5 och 6 på uppvägen samt slussarna 6, 4/5 och 2/3 på nedvägen.

**SwimRun**, se karta på mittuppslaget

## Målgång

Alla loppen går i mål i sluss 1 i nedre hamnbassängen

## Säkerhet

Vi har mycket hög prioritet på att säkerhetsarbetet fungerar fullt ut och har:

- Läkare, sjukvårdspersonal, dykare, följbåtar och livräddare längs sträckorna som loppen går.

## Publik

Göta Kanalsimmet är mycket publikvänligt och det går att följa loppen genom att gå eller stå längs Göta Kanal samt vid slussarna. I nedre hamnbassängen finns det mycket plats för att följa den spännande målgången.

## Anmälan

Anmälan sker via vår webbsida senast 2019-07-31 och efteranmälan kan göras på tävlingsdagen i sekretariatet mellan kl. 12.00 – 15.00.

## Utlämning av deltagarkuvert, föranmälda

I sekretariatet kan du hämta deltagarkuvertet och få information. Öppet mellan kl.12.00 -16.00

## Dusch

Dusch finns i Båtklubben och i servicehusen vid Kanalkrogen och ställplatsen.

## Prisutdelning

Prisutdelning på Kanalkrogen kl.20.00.

Prispengar till de tre första (1:a 2 500 kr, 2:a 1 500 kr och 3:a 1 000 kr) på 5 000 m i dam och herrklassen, vinnarna får även en inteckning i vårt nya vandringspris "Göta Kanalsimmet Trophy"

De tre första i varje klass får var sin flytväst från vår sponsor Baltic. På ICA Oxenloppet får vinnarna en matkasse var.

Vi kommer även att lotta ut flytvästar från Baltic bland deltagarna i 200 m.

Diplomutdelning för alla som har genomfört Vadsbo Tripeln som delas ut av sekretariatet efter målgång.

## Hur hittar du till Sjötorp?

Vackra Sjötorp ligger i Mariestads kommun vid Vänerns strand, där Göta Kanal börjar. Kommer du från norr väljer du väg 26 från Kristinehamn och kommer du från söder på E 20 svänger du av till väg 26 ca.10 km norr om Mariestad. Från Stockholm och Örebro på E 20 kan du svänga av till Lyrestad där kan du följa skyltarna till Sjötorp när du kört igenom Lyrestad.

## Vad finns det mer att göra i Sjötorp?

Ladda ner Appen "På G i Mariestad" och där hittar du tips på restauranger och boende i olika former. Turistbyrån i Mariestad och Sjötorp hjälper gärna till.

## Parkering

På kartan ser du förslag på parkeringar i Sjötorp och du kan även stå på flera av vägarna i samhället, tänk på att du inte blockerar infarter. Bakom Sjötorps Båtklubb har vi en bra och stor parkering för dig som ska tävla.

## Kontakt och sociala media

Vi hoppas att du vill "Följa" och "Gilla" vår hemsida där du kan se de löpande nyheter som läggs in och de länkas även direkt till vår Facebooksida

Hemsida: gotakanalsimmet.se Facebook: Göta Kanalsimmet Sjötorp

E-post: info@kanalsimmet.se

Vi önskar alla välkomna till Göta Kanalsimmet och till Sjötorp, både på tävlingsdagen och innan Passa på och simma lite i Göta Kanal när du kommer på besök.

## Media

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

## Våra sponsorer

Vi tackar alla våra sponsorer som stöttar Göta Kanalsimmet. Du kan se dem på vår hemsida.