

PM Bokenäs Swim Run 2016



Hålltider, söndag 17/7:

Startkuvert och tröjor kan hämtas kl 9-10 i sekretariatet.

Samling vid sekretariatet, kl 9.45.

10:00 transport till starten, samåkning.

11:00 start!

C:a 12:20 målgång!

C:a 13:30 prisutdelning!

Sekretariatet är öppet **kl 9-10**. Sekretariatet finns i målområdet i Hällebäck (från Uddevalla/Torp: kör mot Lysekil väg 161. c:a 10 km efter Torp följ skylt mot Hällebäck).

Transport till start genom samåkning. Bokenäs IF hjälper till med transport i bilar för deltagare i singelklass eller för duo som kommer i en bil.

Tidtagning: Sportident *pinne*, delas ut i startkuvertet. Borttappad *pinne* ersätts med 400kr.

Du får en **badmössa** som du skall använda vid tävlingen.

Parkering sker på gårdet i anslutning till målområde och sekretariat.

Bansträckning och beskrivning av banan finns vid sekretariat och på hemsidan, <http://idrottonline.se/BokenasIF/SwimRun>

Sjukvård/omplåstring finns vid målområdet.

Om du bryter tävling måste du meddela funktionär och returnera *pinne* vid målet.

Målgång sker vid sekretariat/parkering. Lämna *pinne* efter målgång.

Servering av hamburgare, kioskvaror finns hela dagen.

Deltagande sker på egen risk.

Regler och utrustning

1. Under tävlingen får lagmedlemmarna aldrig vara mer än tio meter ifrån varandra.
2. Om något skulle hända under tävlingen är samtliga tävlanden solidariskt ansvariga för att hjälpa eventuell lagkamrat eller medtävlande i nöd.
3. Av säkerhetsskäl kommer det att finnas av tävlingsledningen utsedda säkerhetsbåtar. Vid behov av hjälp är signalen för att påkalla uppmärksamhet att röra armen i svepande rörelser ovanför huvudet.
4. Lag som bryter är ansvariga att anmäla detta så fort som möjligt till tävlingsorganisationen.
5. Vid målgång och passage i vattnet ska båda lagmedlemmar samtidigt visa upp händerna (lagnummer skrivs på händerna) till funktionär.
6. Nedskräpning leder till direkt diskvalificering.
7. Att avvika från den anvisade banan i syfte att förkorta sträckan är förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation.
8. Badmössa skall bäras i vattnet.
9. Simglasögon rekommenderas.
10. Visselpipa rekommenderas.
11. Våtdräkt får användas. Rekommenderas om det är kallt i vattnet och mycket maneter.
12. Simfenor är tillåtet.
13. Cyklop/ snorkel är tillåtet.
14. Handpaddel är tillåtet.
15. Flythjälpmiddel om max 60cmx100cm, t.ex. dolme är tillåtet.
16. Parlina är tillåtet.