



Halmstad Swimrun Sött & Salt 2023 - Tävlings-PM

Nu börjar det närma sig den 2:a september och här kommer lite nyttig information för er som ska delta i den fjärde upplagan av Halmstad Swimrun Sött & Salt:



Hålltider:

- | | |
|------------|---|
| 9:30-10:15 | Registrering och uthämtning av väst och simmössa sker i sekretariatet vid starten.
Inlämning av klädväska kan göras i sekretariatet men för värdesaker i väskorna ansvaras ej! |
| 10:45 | Pre-race briefing |
| 11:00 | Gemensam racestart |
| 15:30 | Senast målgång |

Tidtagning sker med Race-ID. Båda deltagarna ska passera mållinjen samtidigt. Startlista & resultat presenteras på [Halmstad Swimrun Sött & Salt \(raceid.com\)](http://halmstadswimrun.se/raceid.com)

Tävlingsens badmössa ska bäras på huvudet i vattnet och den ena deltagaren ska bära nummerväst. Nummervästen återlämnas efter målgång och byts mot en finishergåva. Våtdräkt ska bäras, endast badkläder är ej tillåtet.

Banan: Löpning ca 14 km, simning ca 3 km. Banan är lätt och snabb.

Se karta på <http://www.halmstadswimrun.se/banan-42030005>

Inga vägar är avstängda och ordinarie trafikregler gäller. Flaggvakter finns där vägar korsas. Banan markeras med snitslar samt skyltar. På vissa ställen är banan markerad med koner. Visa respekt till publik, fordons- och båttrafik samt förbipasserande. Funktionärer finns vid de flesta uppgångar och nedgångar. Vid uppgångarna från vattnet sitter beachflaggor som visar var ni ska ta er upp. Vattentemperaturen beräknas vara 16-20 grader. Det kan vara strömt i Nissan.

Som tävlande är man ansvarig att studera kartan för tävlingsbanan och följa snitslar, koner och beachflaggor.

Dusch och omklädningsrum: Finns inte på området. Dusch finns på Actic simhallsbadet Karlsbergsvägen 2 och är öppet kl 10:30-19:00.

Resultat och pris: Prisutdelning kommer att ske till vinnarna i respektive klass: Herr, Dam & Mix. Resultaten kommer att publiceras på [Halmstad Swimrun Sött & Salt \(raceid.com\)](http://halmstadswimrun.se/raceid.com) samt på hemsidan www.halmstadswimrun.se/

Säkerhet: Våra funktionärer kommer att ha väl synliga västar på sig. Allt deltagande sker på egen risk. Under tävlingen får lagmedlemmarna aldrig vara mer än tio meter ifrån varandra. Om något skulle hända under tävlingen är samtliga tävlande solidariskt ansvariga för att hjälpa eventuell lagkamrat eller medtävlande i nöd. Nedgång i Nissan ska ske med försiktighet med fötterna före, **dykning är strängt förbjudet!**

Energi: Energistationer kommer att finnas längs banan och passeras tre gånger. Där erbjuds vatten, bars, bananer, snacks och Umara sportdryck. Det kommer även att finnas vätska vid målgång. Fika/kaffe och mat kan köpas på Söderfamiljen som ligger vid start/mål.

Nödiga ärenden: Toaletter finns vid tävlingskansliet i form av bajamajor. Offentliga toaletter finns vid småbåtshamnen/Söderpiren, vid Civila flygfältet utmed första löpsträckan (i Alets naturreservat) samt i centrum.

Foto och personuppgifter: Tävlände ger sitt medgivande till att bilder tagna av tävlingsorganisationen eller av press får användas i tävlingens marknadsföring eller i press/media/av sponsorföretag. Enligt RF:s rekommendationer kommer endast namn och lagnamn att publiceras på start- och resultatlista. Person som ej vill publiceras i dessa listor eller förekomma på bild ska anmäla detta till tävlingsledningen. Personuppgifter kan komma att behållas i föreningens register i syfte att marknadsföra kommande års tävling.

Övriga regler:

- Lag som bryter är ansvariga att anmäla detta så fort som möjligt till funktionär.
- Om en medtävlare bryter får enskild person bilda en trio med annat komplett lag. Trion ska accepteras av alla tre deltagare och förändringen ska meddelas tävlingsledningen snarast möjligt.
- Nedskräpning leder till direkt diskvalificering. Banan går genom naturskyddat område - naturreservatet Alet som vi är extra rädda om. Ni kommer att springa över det gamla Civila flygfältet vilket ingår i naturreservatet Alet som har en rik biologisk mångfald med bland annat 31 rödlistade arter. Några av naturmiljöerna i naturreservatet är naturskogsliknande lövsumpskog, örtrika sandiga gräsmarker samt grunda mjukbottnar som är viktiga uppväxt- och födosöksområden för fisk och rastande fågel.
- Att avvika från den anvisade banan i syfte att förkorta sträckan är förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation.
- Våtdräkt, första förband, visselpipa samt av tävlingen tilldelad badmössa skall bäras i vattnet. En i laget ska bära tilldelad nummerväst.
- Simglasögon rekommenderas. Simfenor, handpaddel, par-lina och dolme är tillåtet. All utrustning som laget startar med skall medföras till mål, avvikelse kan leda till diskvalifikation.
- Anmälan till tävlingen är bindande och erlagd anmälningsavgift återbetalas inte. Vid eventuell sjukdom eller skada återbetalas inte någon del av startavgiften.

Njut av loppet och upplevelsen, varmt välkomna!

Tävlingsledningen/ Halmstad Triathlon & Multisport

Kontaktuppgifter: info@htm.nu