

PM VISKAN SWIMRUN 2023

STADSPARKEN, VISKAN LÖRDAGEN DEN 19 AUGUSTI

Välkomna till Viskan Open Water, Swimrun och tack för er anmälan, vi skall göra allt för att ge er fina förutsättningar att prestera väl och få en fin upplevelse.

LOPP OCH TIDER

Swimrun MOTION-individuellt och TIDTAGNING-duo/lag sker i Stadsparken med start klockan 13.00. 2 varv (16&äldre) på en bana som är 4 sträckor löpning på ca 900 meter totalt / varv och 3 simsträckor på ca 150 meter totalt / varv. 10 år och simkunnig är ett krav för deltagande och 1 varv gäller här.

INCHECKNING

Incheckning nummer 1 sker på plats i tävlingsbyrån senast 1 timma före aktuell start. Här erhåller ni PM, väst och simmössa samt övrig information som krävs

Incheckning nummer 2 sker 10 minuter före start till funktionär och utcheckning vid målgång till funktionär.

DELTAGARNAS ANSVAR

Allt deltagande på Viskan Open Water sker på eget ansvar och "simkunnighet", 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg krävs. Åldersgräns på fyllda 10 år samt kännedom och vana vid att simma i öppet vatten är att föredra.

Försäkring kan tecknas genom www.startklar.nu samt alla deltagare i sanktionerade öppet vattentävlingar är olycksfallsförsäkrade via Svenska Simförbundet och Folksam.

START / BANMÄRKNING/ MÅL

Loppet sker med och utan tidtagning och starten sker på en angiven signal av tävlingsledare och starter. Banan följer röd/vit snittsling och flaggvakter vid korsningar samt i och uppgångar. Målgång sker vid samma plats som starten då ni registreras för avslutat lopp.

AVBRUTET LOPP

Vid avbrutet lopp skall man direkt ta sig till målområdet igen och till tävlingsledningen notera detta.

SJUKVÅRD

Vid behov av sjukvård så finns det livräddare i vattnet vid i och uppgångar samt på land och sjuksköterska finns på plats vid tävlingsbyrån.

OMKLÄDNING / FÖRVARING

Omklädningsmöjlighet och toalett finns på Stadsparksbadet, ingång nedre entrén. Dock finns det ingen värdeförvaring att tillgå utan det sker på eget ansvar.

SK Elfsborg, Jonas Söderberg 070-5736472
Korpen Borås, Michael Claesson 070-8152245
Borås Energi och Miljö, Linda Svedensten 0729-766055

VATTENDAGEN. SE

Arrangörer

 Kunskapsskolan

 KORPEN
Borås

Grundare och miljöpartner

 BORÅS
ENERGI & MILJÖ

UTRUSTNING

Deltagarna ansvarar själva för sim/löpdräkt, skor samt simglasögon samt paddlar och dolme om det vill användas. Deltagarna erhåller sim mössa och väst vid incheckningen vilket returneras vid målgång.

DELTAGARPLAKETT

Samtliga deltagare erhåller en deltagarplakett vid målgång samt även frukt, kaffe, saft/vatten och choklad.

PARKERING

Det finns ingen specifik parkering för deltagare utan de vanliga parkeringarna gäller. Vi rekommenderar att ni tar buss, cykel eller promenerar till Vattendagen.

INFORMATION

Övrig information samt eventuella uppdateringar inför Viskan Open Water sker via tävlingarnas hemsida vattendagen.se



Vid eventuella frågor hör av er till någon av nedanstående.

Varmt välkomna!

SK Elfsborg, Jonas Söderberg 070-5736472
Korpen Borås, Michael Claesson 070-8152245
Borås Energi och Miljö, Linda Svedensten 0729-766055

[VATTENDAGEN. SE](http://VATTENDAGEN.SE)

Arrangörer



KORPEN
Borås

Grundare och miljöpartner

