

# Start-PM

# Atea Jönköping Swimrun

# 6 juni 2021

(Senast uppdaterat 2021-06-02)



# Innehåll

<b>1</b>	<b>En "coronasäker" tävling .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Klasser, bansträckning och kartor .....</b>	<b>3</b>
2.1	Atea Jönköping Swimrun 35km.....	4
2.2	Atea Jönköping Swimrun 15km (individuellt och lag).....	7
<b>3</b>	<b>Start/målområde.....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Hålltider.....</b>	<b>10</b>
4.1	6:e juni.....	10
<b>5</b>	<b>Inför och efter tävlingen.....</b>	<b>11</b>
5.1	Checklista - utrustning.....	11
5.2	Registrering och incheckning .....	11
5.3	Ombyte och väskor .....	12
5.4	Race briefing - tävlingsgenomgång .....	12
5.5	Målgång.....	12
5.6	Mat.....	12
5.7	Expo.....	13
5.8	Bryta tävlingen.....	13
5.9	Sjukvård.....	13
5.10	Information.....	13
5.11	Regler.....	13
<b>6</b>	<b>Under tävlingen.....</b>	<b>14</b>
6.1	Löpning.....	14
6.2	Vätska och energi .....	14
6.3	Simning.....	14
<b>7</b>	<b>Efter tävlingsdagen .....</b>	<b>15</b>
7.1	Resultat.....	15
7.2	Kvarglömt .....	15

## 1 En "coronasäker" tävling

I år har vi gjort ett antal anpassningar för att kunna genomföra tävlingen. Här listar vi det viktigaste att tänka på innan, under och efter tävlingen. För detaljer, se respektive avsnitt senare i detta PM.

- Alla allmänna rekommendationer från Folkhälsomyndigheten, samt lokala restriktioner gäller även under tävlingen – tänk på att **hålla avstånd** till både funktionärer och andra tävlande hela tävlingen och att **tvätta händerna** ofta. **Du kommer självklart inte till tävlingen om du uppvisar symptom såsom hosta, snuva, huvudvärk eller andra (även lindriga) infektionssymptom!**
- Vi har ett maxtak på 150 deltagare i tävlingen.
- Atea Jönköping Swimrun 2021 är en **publikfri tävling** – vi rekommenderar därför att i möjligaste mån lämnar släkt och vänner hemma!
- **Undvik trängsel och köbildning:**
  - **Kom tidigt** för att undvika köer vid nummerlapputlämningen.
  - **Startfällan är avspärrad och platser med korrekt avstånd markeras med koner**, låt snabbare lag välja platserna längre fram för att undvika onödiga "omkörningar" ute på banan.
  - Tänk på att **hålla avstånd** till både andra tävlande och förbipasserande under hela tävlingen. Håll avstånd även när du springer eller simmar om medtävlare!
  - När du går i mål, **passera så snabbt som möjligt** genom målområdet för att lämna plats för nästa tävlande.
- **Självservice för att förhindra smittspridning:**
  - Väskinlämningen är obemannad - lämna och hämta din väska på egen hand i tältet.
  - Vid vätskestationerna tar du din egen dricka och energi – rör endast vid den vätska/energi du tänker ta!
  - I målområdet tar du själv din medalj, lämnar nummerlappsvästen och chipet på anvisad plats, samt hämtar ut din dryck och mat.
- **Ingen prisutdelningsceremoni** genomförs efter tävlingen, för att undvika folksamlingar, medalj och priser delas ut direkt vid målgång.
- Byt om möjligt om och **duscha hemma**.

## 2 Klasser, bansträckning och kartor

Tävlingen innefattar totalt tre distanser (Family 1km, 15, 35km) men detta PM fokuserar på distanserna 15, 35km, med tre klasser i varje distans. För varje distans kommer vinnarna i dessa tre klasser utses; herrlag, damlag och mixedlag. Dessutom utses vinnaren i 15km individuell start, dam och herr. Pallplatserna i respektive klass belönas med varupriser från våra sponsorer. Observera att för att kunna vinna en klass/distans måste laget följa alla regler (finns på hemsidan) och instruktioner i detta PM.

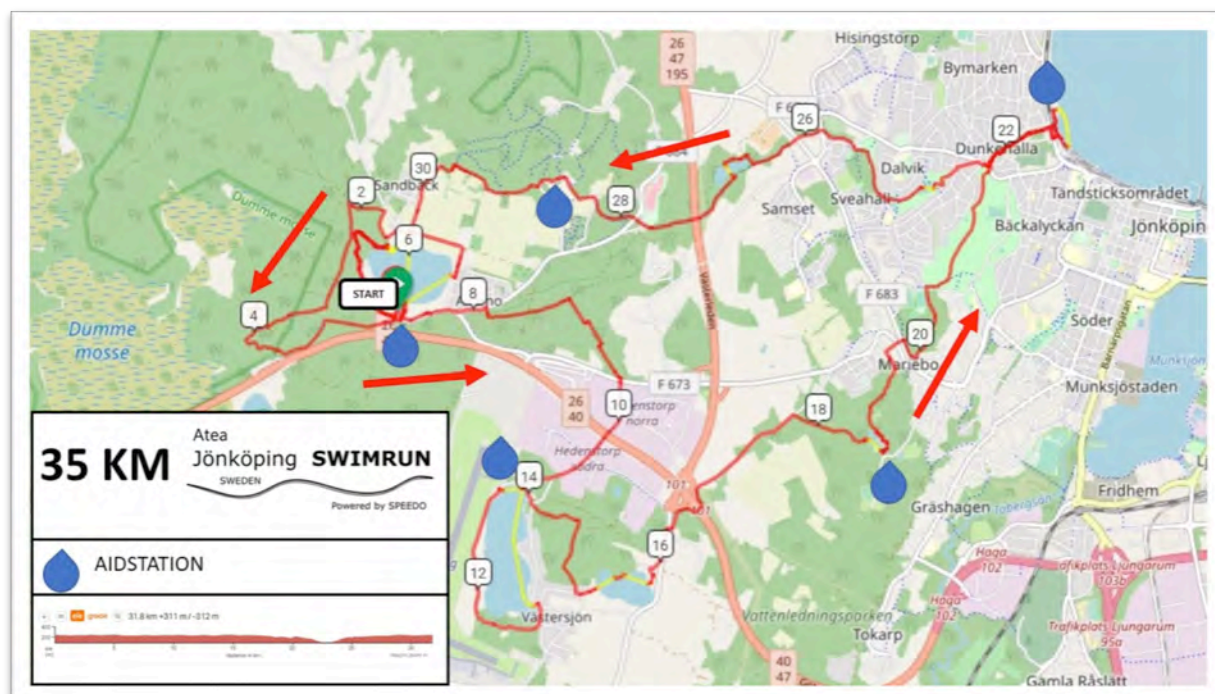
Nedan finns banbeskrivning och kartor för distanserna. Observera att mindre ändringar av bansträckning och hålltider, t ex på grund av plötsligt ändrade förhållanden på platsen eller ändrade restriktioner, kan komma att göras fram till tävlingsdagen. Sådana ändringar publiceras på vår hemsida, meddelas på briefingen, samt annonseras på anslagstavla vid registreringen/startområdet på tävlingsdagen.

Det är alltid upp till den tävlande själv att känna till bansträckningen. Hela bansträckningen måste avverkas, av båda deltagarna i laget, annars diskvalificeras laget automatiskt. Funktionärer kommer finnas endast på nyckelpositioner. Banmarkeringar kommer att finnas utefter hela banan, men det är den tävlandes ansvar att välja rätt väg – vi rekommenderar alla att medföra vårt GPS-spår (finns på hemsidan) i klocka eller motsv. På 35km-distansen är det även obligatoriskt att medföra den karta som tillhandahålls av arrangören genom hela loppet.

## 2.1 Atea Jönköping Swimrun 35km

Distansen 35km är vår längsta distans, som är tänkt både för erfarna swimrunners och andra som har gedigen erfarenhet av simning i öppet vatten. Tävlande är själva ansvariga för att kunna bansträckningen, men funktionärer finns utplacerade längs 35km banan på vissa kritiska punkter (utöver livräddare och personal i vätskekontroller). Dessutom är hela bansträckningen markerad med snitslar och på vissa platser även målade pilar. På 35km-distansen är det obligatoriskt att medföra den karta som tillhandahålls av arrangören genom hela loppet.

Starten går kl 10:00 (prel. tid) vid Axamo motion (Axamo badplats, väster om Jönköping). För distansen 35km finns en cutoff-tid, kl 11:10 vid bryggan på Axamo badstrand (simuppgången), dvs efter att den första 7,5km-sträckningen som är gemensam med 15km-distansen har avverkats. Klarar laget inte cutoff-tiden måste laget bryta tävlingen och får inte fortsätta ut på resten av banan. Notera även att målet stänger kl 14:30. Bemannade vätskestationer återfinns runt hela banan enligt information i kartan och tabellen nedan. Större karta och GPS-spår återfinns på hemsidan.



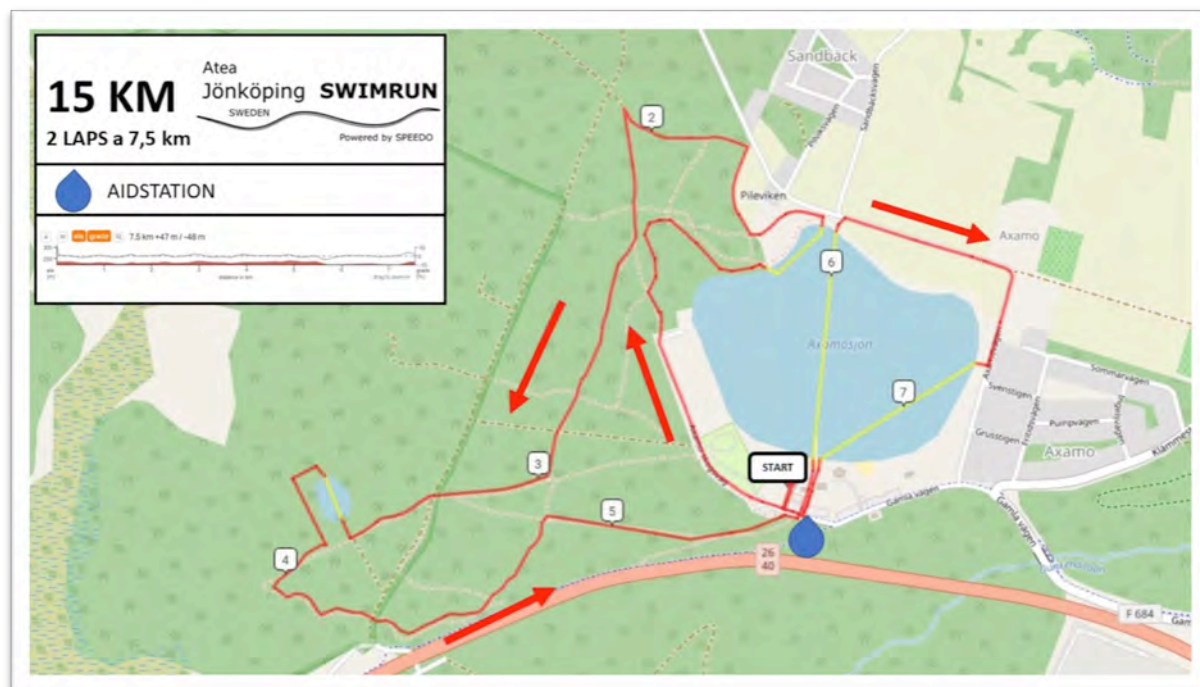
## Banbeskrivning (se även detaljkartor på hemsidan):

#	SWIM/ RUN	KM	DISTANCE	LOCATION	DESCRIPTION
1	RUN	0	1,2	START/ AXAMO 10:00	Start på badplats
		1,2		Axamo udden/lilla stranden nordväst	Platt löpning på grusväg och stig till udden
1	SWIM	1,2	0,2	Axamo udden/lilla stranden nordväst	Simning längs stranden, runda en boj efter ca 30 m
		1,4		Axamo norra/ hundbadet	
2	RUN	1,4	2,1	Axamo norra/ hundbadet	Löpning på stig till motionsspår (4,7 km spåret, gul markering) följ spåret till gölen
		3,5		Mogöl östra	
2	SWIM	3,5	0,1	Mogöl östra	Kort simning rakt över gölen
		3,6		Mogöl västra	
3	RUN	3,6	2	Mogöl västra	Löpning i skogen tillbaka till spåret, följ spåret (4,7 km spåret, gul markering) tillbaka till arenan, <b>Aidstation 1</b>
		5,6		Axamo badet/bryggan	
3	SWIM	5,6	0,5	Axamo badet/bryggan	Simning rakt över sjön
		6,1		Axamo norra/ hundbadet	
4	RUN	6,1	0,7	Axamo norra/ hundbadet	Asfaltslöpning
		6,8		Axamo östra/badstrand	
4	SWIM	6,8	0,4	Axamo östra/badstrand	Långgrund simstart, simmar man längs stranden är det grunt hela vägen
		7,2		Axamo badet/bryggan	
5	RUN	7,2	3,6	Axamo badet/bryggan/ <b>CUTOFF 11.10</b>	<b>Aidstation 2</b> , löpning på asfalt, stig och tuff obanad terräng
		10,8		Västersjön norra	
5	SWIM	10,8	0,2	Västersjön norra	Känd för sitt fina vatten, simning längs stranden, långgrund, <b>Aidstation 3</b>
		11		Västersjön västra	
6	RUN	11	1,8	Västersjön västra	Löpning till andra änden av sjön, grusväg
		12,8		Västersjön sydöstra	
6	SWIM	12,8	1	Västersjön sydöstra	Längsta simmet, njut! Tillbaka till <b>Aidstation 4</b>
		13,8		Västersjön norra	
7	RUN	13,8	1,4	Västersjön norra	Mestadels stiglöpning
		15,2		Ulftorpssjön västra	
7	SWIM	15,2	0,2	Ulftorpssjön västra	"Svart sjö", dålig sikt i vattnet
		15,4		Ulftorpssjön norra 1	
8	RUN	15,4	0,1	Ulftorpssjön norra 1	Kort löpning på stig
		15,5		Ulftorpssjön norra 2	
8	SWIM	15,5	0,2	Ulftorpssjön norra 2	Andra simmet i Ulftorpssjön - svart sjö, dålig sikt i vattnet
		15,7		Ulftorpssjön östra	
9	RUN	15,7	2,6	Ulftorpssjön östra	Blandad löpning, grusväg, lite obanad längs vägen, asfalt, stig
		18,3		Åsendammen norra	

9	SWIM	18,3	0,2	Åsendammen norra	Simning längs stranden
		18,5		Åsendammen södra	
10	RUN	18,5	4,1	Åsendammen södra	<b>Aidstation 5</b> , blandad stig- och asfaltslöpning, 300 trappsteg nerför
		22,6		Vättern södra	
10	SWIM	22,6	0,3	Vättern södra	Nu simmar du i Jönköpings dricksvatten!
		22,9		Vättern kanotklubben	
11	RUN	22,9	1,6	Vättern kanotklubben	Ladda ordentligt på <b>Aidstation 6</b> , det väntar 300 trappsteg uppför
		24,5		Pojkadammen norra	
11	SWIM	24,5	0,1	Pojkadammen norra	Kort simning i pojkadammen
		24,6		Pojkadammen södra	
12	RUN	24,6	2,1	Pojkadammen södra	Börjar med asfaltslöpning och sedan stig, lätt stigande terräng
		26,7		Klämmestorpsjön norra	
12	SWIM	26,7	0,1	Klämmestorpsjön norra	Tvärs över sjön från grillplats till ca 30 m obanad terräng
		26,8		Klämmestorpsjön södra	
13	RUN	26,8	3,7	Klämmestorpsjön södra	Stiglöpning uppför Hallbyleden till <b>Aidstation 7</b> , därefter en bit på spåret och tillbaka till Axamosjön
		30,5		Axamo norra/hundbadet	
13	SWIM	30,5	0,2	Axamo norra/hundbadet	Nu simmar du SWIM 1 fast från andra hållet
		30,7		Axamo udden/lilla stranden nordväst	
14	RUN	30,7	1,2	Axamo udden/lilla stranden nordväst	Bara RUN 1 kvar tillbaka till start/mål i arenan
<b>MÅL</b>		31,9		Mål/ Axamo	<b>MÅLET STÄNGER 14:30</b>

## 2.2 Atea Jönköping Swimrun 15km (individuell och lag)

Distansen 15km är vår kortare distans och kan genomföras antingen individuellt eller i lag (notera att om ni är anmälda som ett lag gäller samma regler som på övriga distanser – bryter en bryter hela laget tävlingen). Tävländare är själva ansvariga för att kunna bansträckningen, men funktionärer finns utplacerade längs 15km-banan på vissa kritiska punkter (utöver livräddare och personal i vätskekontroller). Dessutom är bansträckningen markerad med snitslar. Om ni har en klocka eller motsv. med GPS rekommenderar vi även att ladda in vårt GPS-spår (finns på hemsidan). Bemannade vätskestationer återfinns runt banan enligt information i kartan och tabellen nedan.



**Banbeskrivning (se även detaljkartor på hemsidan):**

#	SWIM/ RUN	KM	DISTANCE	LOCATION	DESCRIPTION
1	RUN	0	1,2	START/ AXAMO ~10:05	Start på badplats
		1,2		Axamo udden/lilla stranden nordväst	Platt löpning på grusväg och stig till udden
1	SWIM	1,2	0,2	Axamo udden/lilla stranden nordväst	Simning längs stranden, runda en boj efter ca 30 m
		1,4		Axamo norra/hundbadet	
2	RUN	1,4	2,1	Axamo norra/hundbadet	Löpning på stig till motionsspår (4,7 km spåret, gul markering) följ spåret till gölen
		3,5		Mogöl östra	
2	SWIM	3,5	0,1	Mogöl östra	Kort simning rakt över gölen
		3,6		Mogöl västra	
3	RUN	3,6	2	Mogöl västra	Löpning i skogen tillbaka till spåret, följ spåret (4,7 km spåret, gul markering) tillbaka till arenan, <b>Aidstation 1</b>
		5,6		Axamo badet/bryggan	

3	SWIM	5,6	0,5	Axamo badet/bryggan	Simning rakt över sjön
		6,1		Axamo norra/ hundbadet	
4	RUN	6,1	0,7	Axamo norra/ hundbadet	Asfaltslöpning
		6,8		Axamo östra/badstrand	
4	SWIM	6,8	0,4	Axamo östra/badstrand	Långgrund simstart, simmar man längs stranden är det grunt hela vägen
		7,2		Axamo badet/bryggan	
5	RUN	7,2	1,45	Axamo badet/bryggan/ <b>VARV 2</b>	<b>Aidstation 2</b> , löpning förbi arenan/starten, nu är du ute på andra varvet
		8,65		Axamo udden/lilla stranden nordväst	
5	SWIM	8,65	0,2	Axamo udden/lilla stranden nordväst	Simning längs stranden, runda en boj efter ca 30 m
		8,85		Axamo norra/ hundbadet	
6	RUN	8,85	2,1	Axamo norra/ hundbadet	Löpning på stig till motionsspår (4,7 km spåret, gul markering) följ spåret till gölen
		10,95		Mogöl östra	
6	SWIM	10,95	0,1	Mogöl östra	Kort simning rakt över gölen
		11,05		Mogöl västra	
7	RUN	11,05	2	Mogöl västra	Löpning i skogen tillbaka till spåret, följ spåret (4,7 km spåret, gul markering) tillbaka till arenan, <b>Aidstation 3</b>
		13,05		Axamo badet/bryggan	
7	SWIM	13,05	0,5	Axamo badet/bryggan	Simning rakt över sjön
		<b>13,55</b>		<b>Axamo norra/ hundbadet</b>	
8	RUN	13,55	0,7	Axamo norra/ hundbadet	Asfaltslöpning
		14,25		Axamo norra/dungen	
8	SWIM	14,25	0,5	Axamo norra/dungen	Långgrund simstart, simmar man längs stranden är det grunt hela vägen
		14,75		Axamo badet/bryggan	
9	RUN	14,75	0,25	Axamo badet/bryggan	Löpning upp förbi Aidstation och in på målakan
<b>MÅL</b>		15		Mål/ Axamo	<b>MÅLET STÄNGER 14.30</b>



### 3 Start/målområde

Arenaområdet ligger vid Axamo badplats/Axamo motion. Start och målgång sker på gräsytan väster om bastu- och omklädningsbyggnaden. I området finns även vatten och toaletter. Startfällan är avspärrad och endast tävlande som checkat in får vistas där. För att undvika trängsel kommer startfältet spridas ut i startfällan med hjälp av koner. Laget väljer en kon och uppehåller sig sedan så nära konen som möjligt fram till startsignalen. I rådande situation rekommenderar vi ombyte och dusch hemma om det är möjligt. Det finns begränsad tillgång till ombyte och dusch vid Axamo motion – max 2 lag i omklädningsrummet samtidigt, max 1 person i duschrummet, gäller! Visa hänsyn – var noga med både hygien och avstånd.



## 4 Hålltider

Observera att alla hålltider är preliminära och kan komma att ändras ända fram till tävlingsdagen, på grund av eventuella uppdateringar av gällande restriktioner. Uppdaterade hålltider presenteras på hemsidan, vid briefingen, samt anslås vid informationstålet i anslutning till registreringen på tävlingsdagen.

### 4.1 6:e juni

	Aktivitet	Plats
07:30-09:00	Registrering/nummerlappsutlämning (Efteranmälan i 15km och Family i mån av plats, ingen efteranmälan i 35km)	Axamo motion
08:00-15:00	Omklädnings/dusch/tält för väskor	Axamo motion (stugan)
08:00-15:00	Informationstålet	Axamo motion
09:00	Registrering/nummerlappsutlämning stänger	Axamo motion
09:20	Start Atea Jönköping Swimrun Family	Startområdet
09:40	Incheckning 35km	Startområdet
ca 09:40	Briefing för alla distanser i anslutning till incheckning för 35km	Startområdet
10:00 (prel. tid)	<b>Start Atea Jönköping Swimrun 35km</b>	Startområdet
10:00	Incheckning 15km (direkt efter 35km start)	Startområdet
ca 10:05 (prel. tid)	<b>Start Atea Jönköping Swimrun 15km</b>	Startområdet
11:10	CUTOFF 35km vid swim exit Axamo badstrand	Start-/målområdet
ca 11:30	Första laget i mål på 15km	Målområdet
ca 12:45	Första laget i mål på 35km	Målområdet
14:30	Målet stänger	Målområdet

## 5 Inför och efter tävlingen

### 5.1 Checklista - utrustning

Nedan hittar du en lista med det vi rekommenderar att du tar med till tävlingen. Punkter i fetstil är obligatoriska (gäller det specifik klass anges det i parentes).

- **Giltig ID-handling (med foto)**
- **Våtdräkt**, gärna med korta ben och ärmar (notera att detta INTE är obligatoriskt i Family)
- **Visselpipa, en per deltagare**, för att påkalla uppmärksamhet vid fara eller olycka (notera att detta INTE är obligatoriskt i Family)
- **Vattentätt första-förbands-kit**, ett per lag (endast obl. på 35km distansen)
- **Hopvikbar mugg/vattenflaska**, en per deltagare (endast obl. på 35km distansen)
- Skor (väldrenerade, med bra grepp på våta ytor)
- Strumpor, t ex höga strumpor/calf guards - ullstrumpor om det är kallt
- Singlasögon
- Vaseline, t ex till nacken för att slippa våtdräktsskav
- Dolme, eller annat flythjälpmiddel (**inte större än 32x30x15cm** - notera undantagen för Family där alla flythjälpmiddel är tillåtna) - simfenor får max vara 15cm långa mätt från tån.
- Paddlar
- Bogserlina, om ni springer/simmar ojämnt (notera att den inte får användas på första löpsträckan)
- Solkräm beroende på väder
- Öronproppar för simning
- Klocka/GPS
- Värmande linne/tröja vid låga vattentemperaturer
- Extra energi
- Handduk
- Ombyte

### 5.2 Registrering och incheckning

Registrering/uthämtning av nummerlappskuvert, samt efteranmälan, sker vid informationstältet på baksidan av omklädningsrummen från kl 07:30. **Kom tidigt för att undvika köbildning!** Respektera avspärningar och notera separata köer för registrering/ nummerlappar, efteranmälan respektive information. Var redo att uppvisa fotolegitimation vid uthämtning av nummerlapp (en deltagare kan hämta startkuvert åt sitt lag). Vid efteranmälan måste du själv ha med dig dator eller smartphone, samt betal-/kreditkort för anmälan – av smittskyddsskäl tillåter vi inte registrering och betalning på datorerna i informationsdisken och endast kortbetalning är möjlig. Ingen efteranmälan i 35km möjlig.

Vid registreringen får ni ert startkuvert (ett per lag), inklusive nummerlappsvästar och badmössor, samt ett chip per lag. Nummerlappsvästen måste bäras hela loppet och badmössan vid varje simmoment. Nummerlappen får inte modifieras på något sätt. Chipet fästs på benet på den ena deltagaren i laget, för borttappat chip debiteras laget en avgift så håll reda på ditt chip! Nummerlappsvästen och chipet återlämnas i målfällan.

Incheckning i startfällan sker kl 09:40 för 35km. Vid incheckningen kontrolleras obligatorisk utrustning. När laget går in i startfällan väljer laget en startposition (kon). När laget valt en startposition (kon) måste båda deltagarna i laget uppehålla sig så nära konen som möjligt fram till startsignalen, det är inte tillåtet att byta position. Tänk på att låta snabbare lag välja konerna längre fram mot startlinjen för att undvika onödiga omkörningar och trängsel på de första sträckorna. Lag som står längre bak i fällan: ta det lugnt och se upp för konerna på väg ut ur startfällan!

Så snart starten gått för 35km öppnas startfällan upp för 15km, som väljer positioner (kon). Tänk på att släppa fram snabbare tävlande längre fram i fällan för att undvika "omkörningar" under första löpsträckan. När laget/den tävlande gått in i startfällan och valt en startposition (kon) måste deltagarna uppehålla sig så nära konen som möjligt fram till startsignalen. Tävlade som står längre bak i fällan: ta det lugnt och se upp för konerna på väg ut ur startfällan!

Behöver du lämna startfällan efter incheckning – meddela en funktionär!

### 5.3 Ombyte och väskor

Ombyte kan ske från kl 8:00-15:00 i stugan vid Axamo motion, men **på grund av rådande läge rekommenderar vi ombyte och dusch hemma om möjligt**. Väskor och ombyte/överdragskläder kan lämnas i ett separat tält på baksidan av omklädningsrummen. Vi ansvarar inte för värdesaker som lämnas i väskorna och du lämnar/hämtar själv din väska. Tältet är under uppsikt av funktionärer i registreringen hela dagen.

### 5.4 Race briefing - tävlingsgenomgång

Race briefing sker strax efter 09:40 i anslutning till startområdet. Under briefingens gång går vi igenom tävlingsbanorna, inklusive eventuella ändringar, tävlingsregler och hålltider. Vi rekommenderar alla deltagare att delta på briefingens gång, där vi lämnar den mest aktuella informationen inför tävlingen och tävlande har möjlighet att ställa frågor kring oklarheter. Briefingen pågår samtidigt som incheckning sker för deltagare i 35km, vi ber därför deltagare i 15km att hålla avstånd och inte skapa trängsel runt startfällan utan placera sig på gräsytor runt omkring. **Var noga med att hålla avstånd och sprida ut er över gräsytor för att undvika trängsel under briefing och incheckning!**

### 5.5 Målgång

Laget har gått i mål när den siste deltagaren korsar mållinjen. På grund av rådande restriktioner gäller **"självservice" i målområdet**. Du tar själv din medalj och sedan finns möjlighet till fotografering. Eventuella priser hämtas ut direkt av vinnarna i respektive klass, ingen prisceremoni – följ funktionärernas instruktioner. Lämna sedan tillbaka nummerlappsvästen och chipet innan du lämnar målområdet. **Vänligen lämna målområdet så snart som möjligt för att undvika trängsel!**

### 5.6 Mat

Mat till tävlande serveras efter målgång, utanför målområdet. Uppge namn och startnummer för avprickning när du hämtar din mat. Ta med maten en bit bort från målområdet och sätt dig på lämplig plats, endast tillsammans med din lagkamrat, för att hålla avstånd och **undvika trängsel kring målområdet**.

## 5.7 Expo

På grund av rådande restriktioner har vi inget expo-område i år, dvs det finns ingen försäljning av utrustning i anslutning till tävlingen – se till att du har med dig det du behöver!

## 5.8 Bryta tävlingen

Deltagare som väljer att inte starta tävlingen, men som har hämtat ut sitt startkuvert, **måste** av säkerhetsskäl meddela arrangören före start. Deltagare som bryter tävlingen efter att ha registrerat sig i startfällan **måste omedelbart** meddela närmsta funktionär om sin avsikt att bryta, samt lämna in sin nummerlappsväst och sitt chip vid informationen/registreringen eller i målområdet så snart som möjligt.

## 5.9 Sjukvård

Vid allvarlig olycka ring omedelbart 112! Vid mindre skador finns sjukvårdare på plats i tävlingsområdet, på gräsplanen väster om start- och målområdet.

## 5.10 Information

Informationstältet finns vid registreringen fram tills strax efter att målet stänger. Här kan du lämna in och återfå borttappade föremål, få information om tävlingen och hålltider mm. Här finns även ändringar gentemot detta start-PM anslagna, tillsammans med kartor och höjdprofiler för banorna. Informationstältet kan även hjälpa till att kontakta sjukvårdspersonal, samt ge information till anhöriga om deltagare som ev. brutit eller tagits om hand av vår sjukvårdspersonal.

## 5.11 Regler

Den fullständiga versionen av tävlingsreglerna finns publicerade på vår hemsida (<https://jonkopingswimrun.se/tavlingsregler-jonkoping-swimrun/>). Det är upp till varje tävlande att känna till och följa dessa tävlingsregler. Eventuella ändringar som genomförts nära tävlingsdatum kommer att meddelas på briefingen, samt anslås vid informationstältet. Om någon tävlande bryter mot reglerna blir laget diskvalificerat och utesluts ur resultatlistan. Tävlingsledaren beslutar om eventuell diskvalificering, beslutet går inte att överklaga.

Några viktiga regler:

- Allt tävlande sker i par (undantaget individuell start på 15km), och de tävlande får aldrig vara mer än 10 m från varandra under tävlingen.
- Tävlande måste respektera funktionärers instruktioner utefter banan, inklusive de cutoff-tider och maxtider som finns.
- All utrustning som bärs vid starten måste medtas hela vägen i mål.
- Utrustningskontroll genomförs vid incheckning i startfällan, otillåten utrustning får ej medtas (se fullständig lista i reglerna på hemsidan). Tävlande kan nekas att starta om obligatorisk utrustning saknas.
- Tillhandahållen nummerlappsväst och tidtagningschip måste bäras hela tävlingen, badmössan måste bäras under simmomenten.
- Varje lag måste på egen hand, utan hjälp utifrån, avverka hela banans sträckning. Det kommer att finnas banmarkeringar och funktionärer på kritiska punkter men det är upp till de tävlande att känna till banans sträckning. På 35km är det obligatoriskt för laget att medföra tillhandahållen karta under hela tävlingen, det gäller oavsett om laget även har klocka med GPS. Vi rekommenderar GPS även på 15km.

- Det är förbjudet att dyka med huvudet före vid växling till ett simmoment.
- Nedskräpning innebär omedelbar diskvalificering. Allt skräp måste slängas på anvisad plats utefter banan, eller medtas i mål.
- Alla deltagare ska visa respekt för medtävlande, arrangörer och funktionärer, samt åskådare och utomstående, både före, under och efter tävlingen. Detta gäller även t ex på sociala medier.
- Om en i laget bryter/skadar sig, så bryter hela laget. Meddela omedelbart närmsta funktionär och lämna in din nummerlappsväst och ditt chip i informationstältet. Deltagarna debiteras hela kostnaden för att ersätta ett eventuellt borttappat eller ej inlämnat chip!
- Tiden för laget tas från start tills den sista av deltagarna korsar mållinjen.

## 6 Under tävlingen

### 6.1 Löpning

Löpsträckorna är markerade med band (snitslar). Håll till höger om ni går, låt snabbare löpare springa om till vänster. Visa hänsyn på smala partier och släpp fram snabbare löpare – **tänk på avstånden, minst 2 meter gäller!**

Banan går på allmän väg, gångbanor och stigar. Dessa är inte avstängda för trafik, så visa hänsyn mot övriga trafikanter och allmänhet. Se upp när ni korsar trafikerade gator!

Det är tillåtet att pausa vid sidan av markerad bana, men endast om ni återvänder till banan på samma plats där ni lämnade den.

### 6.2 Vätska och energi

Vätskestationer finns med ca 5km mellanrum (se tabell med banbeskrivning på hemsidan samt tidigare i detta PM). Vid vätskestationerna serveras vatten, sportdryck, och gel/bars som placeras ut så att lagen kan hålla avstånd och undvika trängsel.

**Självservice gäller och så långt det är möjligt serveras nutrition i obrutna förpackningar av smittskyddsskäl.**

Här finns även varma filtar, toalett, och första-hjälpen-kit, samt soptunnor för skräp (får endast slängas här, i särskilt anvisade behållare).

### 6.3 Simning

Simsträckorna markeras med en start- och en mål-flagga. På längre simsträckor finns även bojar som markerar bansträckningen. Om bojar saknas är simsträckan en rät linje mellan flaggorna, annars följ bojarnas placering (bojarna ska passeras på armlängds avstånd). Simsträckorna får genomföras genom att simma eller att springa i vattnet, vid lågt vattendjup.

Använd visselpipan för att påkalla uppmärksamhet vid eventuell fara eller tillbud i vattnet. Funktionärer/livräddare finns endast på land vid kortare simsträckor, eller där simning sker längsmed stranden. Vid vissa längre simsträckor finns funktionärer och livräddare även i vattnet/i båt.

## **7 Efter tävlingsdagen**

### **7.1 Resultat**

Preliminära resultat publiceras vid informationståltet under dagen. Slutliga resultatlistor publiceras på hemsidan efter tävlingen.

### **7.2 Kvarglömt**

Kvarglömda saker återfås vid informationståltet under dagen. Efter tävlingen återfås kvarglömda saker genom att kontakta arrangören via [info@jonkopingswimrun.se](mailto:info@jonkopingswimrun.se). Observera att kvarglömda saker normalt inte skickas, så se till att du har fått med dig allt innan du lämnar Jönköping.