



## Start-PM Vansbro 10K

---

*Söndagen den 1 juli 2018*

<b>Anmälan</b>	Anmälan görs på <a href="https://registration.vansbrosimningen.se/anmalan/">https://registration.vansbrosimningen.se/anmalan/</a>  Anmälan är öppen 1 oktober 2017 – 30 juni 2018 (i det fall loppet inte blir fullt tidigare)
<b>Avgift</b>	Startavgiften för att delta i loppet är 1500 SEK
<b>Åldersgräns</b>	15 år
<b>Deltagarmaterial</b>	Deltagarmaterialet hämtas i Vansbrosimningens informationstält på arenan. I deltagarmaterialet ingår simmössa, klädpåse, matbiljett och tidtagningsenhet.
<b>Banan</b>	Starten är belägen i Vanån ca.50 meter nedströms Flögforsen, sista forsén i Vanån, innan ån rinner ut i Västerdalälven. Banan innehåller fyra depåer. Vid varje depå ska deltagarna passera över tidtagningsmatta för registrering av mellantider och kontroll att alla har passerat. Vätska och energitillskott finns på samtliga depåer.
<b>Tidtagning</b>	Tidtagningen startar på startsignal. Sluttid tas då deltagaren passerar över tidtagningsmatta vid mållinjen. Mellantider registreras då deltagarna passerar över tidtagningsmatta på depåerna.
<b>Samling och resa</b>	Samtliga deltagare åker gemensamt till start med arrangörens buss. Deltagarna samlas vid tävlingsinformationen på Vansbrosimningens arena en timme före start.
<b>Start</b>	Första start går 10.00, startgrupper skickas iväg med 12-15 minuters intervall.



## **Maxtid**

Maxtiden är 4 timmar och 30 minuter.

## **Depåer**

Depå 1: Orienteringsstugan 2,4km från start

Depå 2: Dalasågen 4,4km från start

Depå 3: Stora starten 6,6km från start

Depå 4: Jofsen 8,4km från start

På depåerna kommer det att finnas vätska och energitillskott samt enklare sjukvårdsmaterial och värmefiltar. Depåerna ansvarar även för transport till mål av simmare som valt att avbryta loppet.

## **Reptider**

Depå 1: 2,4km – reptid 1 timme och 5 minuter

Depå 2: 4,4km – reptid 1 timme och 55 minuter

Depå 3: 6,6km – reptid 2 timmar och 55 minuter

Depå 4: 8,4km – reptid 3 timmar och 40 minuter

## **Avbrutet lopp**

### **Avbryta på depå**

Deltagare som avbryter loppet på en depå måste lämna tidtagningsenheten till depåansvarig.

### **Avbryta längs banan**

Deltagare som väljer att avbryta loppet mellan depåerna ska ta kontakt med närmaste säkerhetsbåt/SUP för vidare transport till närmaste depå för att där lämna in tidtagningsenhet.

### **Inte klara reptiden**

Deltagare som inte klarar reptiden vid depåerna tillåts inte att fortsätta loppet och ska lämna in tidtagningsenheten till personal vid depån.

Deltagare som av någon anledning avbryter loppet erbjuds transport till mål av arrangören.



## **Utrustning**

### **Obligatorisk**

Tillhandahålls av arrangören: simmössa, tidtagningsenhet,  
Tillhandahålls av deltagaren: Safety buoy.

### **Tillåten**

Våtdräkt, neoprenhuva, band, handskar utan simhud, våtstrumpor.

### **Rekommenderad**

Våtdräkt rekommenderas vid vattentemperatur mellan 15 och 20 grader.

## **Inställt lopp**

Vid vattentemperatur under 15 grader ställs loppet in.

## **Banmarkering**

Banan är markerad på följande vis: de första sju kilometrarna är banan markerad med röd respektive gul boj.

Röd boj ska vara på din vänstra sida.

Gul boj ska vara på din högra sida.

De sista tre kilometrarna är banan markerad med

Vansbrosimningens ordinarie sammanhängande banmarkering, vita flytbojar.

Det är inte tillåtet att avvika från banan.

## **Säkerhet**

Deltagarna kommer att följas av livräddare på Stand Up

Paddleboards (SUP) och båtar. Dessutom kommer en båt att fungera som ledarbåt samt en båt som köbåt.

