

Tävlings-PM

Tylösand Aquathlon & Swim lördagen den 21 juli.

Sim-starten är kl. 10:00 lördagen den 21 juli.

Hemsidorna är:

www.tylosandaquathlon.com

www.tylosandswim.com

Nummerlappsutdelning:

Nummerlappsutdelningen är på Hotel Tylösand fredagen den 21 juli kl 14:00 – 19:00. Det finns även möjlighet för långväga resenärer att hämta sin nummerlapp tidigt lördag morgon mellan 07:30 – 09:00. Efter kl 09:00 på tävlingsdagen finns tävlingsledningen nere vid startområdet på stranden. Vid nummerlappsutdelningen hämtar deltagarna sitt tävlingskit som innehåller ett kuvert med tidtagningschip, nummerlapp och sim-mössa.

Tävlingsdagen:

Vi vill att deltagarna anländer till tävlingsområdet minst en timme före start. Det är viktigt att alla deltagare läser in sig på simbanan, löparbanan och växlingsområdet. Det kommer att vara mycket folk i Tylösand den 21 juli, både publik, turister och badgäster varför vi vill att ni har det med i reseberäkningen. Begränsat utrymme för parkering finns i området runt Hotel Tylösand och i Tjuvahålan ovanför tävlingsområdet.

Ca 15 minuter innan start håller tävlingsledningen en genomgång hur mass-starten kommer att gå till samt hur löparbanorna är utformade och vad man som deltagare ska tänka på under själva loppet.

Vi har SaferSwimmer™ Floats från International Swimming Hall Of Fame som alla deltagare får prova. Gör gärna en föransökan till info@tylosandaquathlon.com. Se ISHOFs hemsida för mer information, www.saferswimmer.com

Aquathlon & Swim Starten och simbanan:

Starten är en mass-start där deltagarna startar på stranden och springer ut i vattnet till en markerad simbana. Eliten står i första ledet, alla andra placerar sig därefter enligt sin egen förmåga. De som simmar 400 meter vänder vid första bojen, de som simmar 1 km vänder vid 500 meter bojen. De som simmar 2 km vänder vid 1 km bojen.

Aquathlon Växlingszonen:

Efter simningen tar man sig upp ur vattnet och in i växlingszonen där man byter om och ger sig ut på löparbanan. Det är viktigt att tidtagningschipet sitter på både under simningen och löpningen. Nummerlappen sätter deltagarna på sig först när man beger sig ut på löpningen. Ett tips är att ta med en flaska med vatten och en handduk för att få bort sanden från fötterna!

Sportdryck och vatten serveras när ni lämnar växlingsområdet och påbörjar löpningen.

Aquathlon - Löparbanan:

Längs med löparbanan finns det 2 vätskekontroller där man kan välja mellan vatten och sportdryck. De som springer 7 km springer ett varv, de som springer 14 km springer 2 varv, de som springer 21 km springer 3 varv.

Målgång:

Alla deltagare lämnar tillbaka tidtagningschipet till tävlingsledningen i en låda på stranden. Vid målgång får samtliga deltagare medalj, t-shirt, dryck och energitillskott.

Om en deltagare inte lämnar tillbaka sitt tidtagningschip får man betala en avgift.

Varmt välkomna den 21 juli!

Tävlingsledningen