



PM Karlstad Swimrun 2019

Tävlingsplats	På land och i vatten in mot Stora Torget i Karlstad
Hämta startkuvert	<p>Ditt/ert startkuvert hämtas inne i Mariebergsskogen, Treffenbergsvägen i Karlstad från klockan 11.00 på tävlingsdagen. Utdelningen sker framför Naturum som du hittar ca300m in i Mariebergsskogen. Uppge namn och var beredd på att visa legitimation. I kuvertet finns swimrunväst, simmössa. Du kan byta om i Mariebergsskogen och lämna en väska som du hämtar ut vid målgången.</p> <p>Klockan 12.15 sker raceinfo som är obligatorisk, den sker i närheten där du hämtar swimrunvästen. När raceinfo startar ska du ha hämtat ut din swimrunväst och lämnat eventuell väska för transport till målet på Stora Torget. Lämning av väskor sker där du hämtar ut swimrunvästen.</p>
Anmälan på plats	Vi kan tyvärr inte ta emot några efteranmälningar på plats, maila hej@capakarlstad.se om du/ni vill vara med. Mail tas emot fram till 17/7. Efteranmälningsplatserna är väldigt begränsade.
Vattentemperatur	Ca 18-20C
Våtdräkt	Våtdräkt/swimrunpants är obligatoriskt på långdistans. Vi rekommenderar våtdräkt på singelsprinten.
Omklädning/dusch/toalett	. Efter loppet kan du duscha på Scandic och göra dig fin innan middagen. Från målgång till hotellet är det ca300meter.
Information	Alla tävlande uppmanas läsa tävlings PM:et noga före start och känna till reglerna som finns på Karlstad Swimrun hemsidan.
Start sprint	Start sker 13.00 i Mariebergsskogen.
Start långdistans	Start sker 13.00 i Mariebergsskogen.
Banan	Vid simningarnas igång samt uppgång finns funktionärer, vid uppgång finns även HEAD bojar. Lyssna på funktionärerna. Löpningarna är märkta med färg, snitslar och/eller pilar Det finns fyra vätskestationer på långdistansen och två på singelsprinten. På långdistansen 3dje löpning serveras förutom vatten och sportdryck även Clif Bars.
Säkerhet under loppet	Längs de längre simsträckorna finns kanoter/båt. Ser du någon som behöver hjälp så hjälper du till.

Brutit lopp	Om du tvingas bryta loppet skall du snarast ta dig in till land och anmäla detta till funktionär som antecknar ditt/ert startnummer. Ta dig därefter till sekretariatet och förvissa dig om att tävlingsorganisationen vet att du kommit upp ur vattnet.
Tidtagning/Målgång	Vi använder oss av Race.se tidtagningsapp och har därför inga chip.
Prisutdelning	Prisutdelning sker under middagen på Scandic som startar ca 19.00. Vi äter en grym grill och skaldjurs buffé, har prisutdelning och delar våra upplevelser. Den vill du/ni INTE missa.
Resultat	Publiceras på hemsidan senast den 21/7
Finisher Tröja	Årets Finisher tröja är från Salming. Långdistans och singelsprint deltagarna tar emot sina Finisher tröjor vid målet på Stora Torget.
Utveckling av tävlingen	Då vi har för avsikt att utveckla tävlingen så tar vi tacksamt emot dina synpunkter kring hur arrangemanget kan utvecklas. Enklast är det om du kontaktar oss på mail: hej@capakarlstad.se