

Race PM Bokenäs Swimrun 2025

Schema för dagen

- 09:00-09:55 Utlämning av startkit i sekretariatet i målområdet, Hälleback.
- 10:00 Transport med buss från målområde till starten, Teaterladan (Svenseröds prästgård 224). Bussarna kommer avgå samtidigt.
- 10:30 Racebrief
- 10:40-10:55 individuell uppvärmning
- 11:00 Start
- Medaljutdelning till alla deltagare samt prisutdelning till de tre snabbaste i varje klass.

Praktisk information

Alla deltagare kommer få en badmössa och en nummerväst. Både badmössa och nummerväst skall användas under tävlingen. Badmössan är obligatorisk vid alla simpassager av säkerhetsskäl. Nummervästen ska alltid bäras synlig d.v.s. utanpå vådräkten.

Ombyte görs med fördel på parkeringen vid målområdet innan busstransporten. Det finns möjlighet att lämna en påse med tillhörigheter vid starten som sedan hämtas ut i målområdet efter loppet. Vi gör vårt bästa med att hålla era saker i säkert förvar men värdesaker lämnas på egen risk.

Det finns toalett vid starten.

Tidtagning sker med hjälp av en app som är kopplat till ditt/ert startnummer så västnumret MÅSTE vara synligt.

Om du/ni bryter tävling måste du meddela närmaste funktionär.

Målgång sker vid sekretariat/parkeringen i Hälleback. Lämna tillbaka nummerväst när du/ni gått i mål.

Deltagande sker på egen risk. Sjukvård/omplåstring finns vid målområdet.

Bansträckning och beskrivning av banan finns vid sekretariat, på sida 3 här nedanför och på hemsidan.

Vätska finns längs banan. Efter första simmet finns vatten, efter andra simmet (på campingen) finns det vatten och energidryck, efter sista simmet samt i mål finns vatten. Då vi har begränsat med vätska ta gärna med eget vatten att ladda upp med innan racet.

Bra platser för familj och vänner som vill heja på de tävlande efter vägen är Jordfalls hamn eller Fossens camping. Vänligen parkera på anvisade platser.

I målområdet finns en kiosk med enklare utbud och den är öppen hela dagen.



Vi fotograferar under hela tävlingen, dessa foton samlas sedan på en länk där man själv kan ta del av alla bilder som blir tagna. Bilderna är till för att man som deltagare ska få ett minne av dagen. Önskar man att **INTE** vara med på bild, vänligen scanna denna QR-kod och fyll i ditt namn i det formulär som du länkas till, så ska vi försöka ta bort dig.



Regler och utrustning

1. Under tävlingen får lagmedlemmarna aldrig vara mer än tio meter ifrån varandra.
2. Om något skulle hända under tävlingen är samtliga tävlanden solidariskt ansvariga för att hjälpa eventuell lagkamrat eller medtävlande i nöd.
3. Av säkerhetsskäl kommer det att finnas av tävlingsledningen utsedda säkerhetsbåtar. Vid behov av hjälp är signalen för att påkalla uppmärksamhet att röra armen i svepande rörelser ovanför huvudet.
4. Lag som bryter är ansvariga att anmäla detta så fort som möjligt till tävlingsorganisationen.
5. Nedskräpning leder till direkt diskvalificering.
6. Att avvika från den anvisade banan i syfte att förkorta sträckan är förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation.
7. Badmössa skall bäras i vattnet.
8. Simglasögon rekommenderas.
9. Visselpipa rekommenderas.
10. Våtdräkt får användas. Rekommenderas om det är kallt i vattnet och mycket maneter.
11. Simfenor är tillåtet.
12. Cyklop/ snorkel är tillåtet.
13. Handpaddel är tillåtet.
14. Flythjälpmedel om max 60cmx100cm, t.ex. dolme är tillåtet.
15. Parlina är tillåtet.

Vägbeskrivning till Hällebäck -samlingspunkt och sekretariatet i målområdet.

Från Torp köpcentrum: Kör längs väg 161 mot Lysekil. I rondellen vid Rotviksbro (Rotan) fortsätter ni på väg 161 mot Lysekil ca 3,5 km och tag höger vid skylten Jordfall/Hällebäck (58.343788, 11.594318). Parkering finns på gårdet i anslutning till målområde och sekretariat i Hällebäck.

Vägbeskrivning till Starten -dit ni kommer med startbussarna.

Från Torp köpcentrum: Kör längs väg 161 mot Lysekil. I rondellen vid Rotviksbro (Rotan) fortsätter ni på väg 161 mot Lysekil ca 11,5km, sväng höger vid skylten Bokenäs gård / Naturresevat, följ vägen 2 km. (58.300772, 11.555987)

Bansträckning bokenäs swimrun 2025



Löpning ca 9km

**Blandat underlag:
stig, grusväg och
asfalt**

Simning ca 2km

Simsträckorna:

**1) Döns bukt -
Käkholmen-Årängen
vada och simma ca
500m**

**2) Langs vik -ön
utanför fossen -
Fossen camping ca
280m**

**3) Jordfall båtvarv –
Västra Kolvik ca 400m**

**4) Kolvik -Hällebäck
ca 650m**

Vid frågor, maila gärna swimrun@bokenasif.se eller ring 0708-659642 (Katrine Nilsson)

Bokenäs IF och Bokenäs Swimrun hälsar er välkomna!