

Helge River Meet

Kristianstads SLS arrangerar ett aquathlon med vuxen- och ungdomsklasser samt en paraklass. Vi erbjuder även en stafettklass för företag. Tävlingen genomförs mitt i vackra och natursköna Kristianstad och dess vattenrike.

Vår ambition är att arrangera ett naturskönt motionslopp där vi bidrar till en levande stadskärna. Vi välkomnar nybörjare, motionärer och eliten! Vårt motionslopp är ett utmärkt tillfälle för företag som vill uppmuntra sina anställda till motion och rörelse.

Simningen genomförs i Helgeå med sitt rena vatten. 400 meters simning för samtliga klasser förutom paraklassen som simmar 250 meter. Löpningen genomförs på en flack bana i Tivoliparken, 5 km, 2,3km eller 0,8km beroende på klass. Underlaget, mestadels grus men finns inslag av asfalt. En perfekt löpbana för både nybörjaren och för den som vill slå personbästa på löpsträckan. I målområdet väntar publiken på att klappa in dig.



*Anmälan:
kansli@ksls.se*

För mer information:



**Kristianstads Sim- och
Livräddningssällskap**



Stridsvagnsvägen 16
291 39 Kristianstad

Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se



**Kristianstads Sim-
och
Livräddningssällskap**



*Helge River Meet
- Aquathlon*



Vi, tillsammans

www.ksls.se



Helge River Meet

Simningen genomförs i natursköna Helgeå med sitt rena vatten. 400 meters simning för samtliga klasser förutom paraklassen som simmar 250 meter. Löpningen genomförs på en flack bana i Tivoliparken, 5 km, 2,3km eller 0,8km beroende på klass. Underlaget, mestadels grus men finns inslag



av asfalt. En perfekt löpbana för både nybörjaren och för den som vill slå personbästa på löpsträckan. I målområdet väntar publiken på att klappa in dig.



Tidtagning

Officiell tidtagning kommer ske framförallt för vinnaren i respektive klass.

Klasser

Klass	Typ	Kön	Ålder	Tävlingsdistanser	
				Simning (cirka)	Löpning (cirka)
1	Motion	Her-rar	18 -	400m	5km
2	Motion	Dam	18 -	400m	5km
3	Motion	Pojk	15 -17	400m	2,3km
4	Motion	Flick	15 - 17	400m	2,3km
5*	Företags-stafett 3/lag	Mix		400m	2,3km
6	Motion/Para	Mix	15 -	275m	0,8km

*Företagsstafett

1 simmar 400m, 2 springer första löparen springer ca 1,6 km den andre löparen ca 700m. Klassen öppen för födda 2005 och äldre, max antal startande (60) st. 20 lag.

Priser

Priser avses delas ut till, som minimum, plats 1 t.o.m. 3 i respektive klass. Förstapris i respektive individuell klass består av en specialdesignad Vattendroppe, signerad Design By Nissmark. Prisutdelning under kvällen i Tivoliparken.

Utrustning

Simsträckan:

- Badmössa ska nyttjas (gärna färgglad).
- Inga simhjälpmedel är tillåtna.
- Skor är tillåtet.
- Då tävlingen är av "pröva-på" karaktär får simmarna simma i valfria simkläder. Baddräkt, våtdräkt alt. badbyxor med/utan T-shirt rekommenderas.

Löpsträckan

- Skor, t-shirt och shorts ska användas (swimrondräkt (motsvarande tävlings-/ träningsdräkt) får nyttjas).
- Nummerlapp ska bäras på bröstet (erhålls på plats).

Kostnad

Ungdomsklasserna (Klass 3 och 4), 150 kronor plus ev. administrationskostnader. Vuxenklasserna (Klass 1 och 2), 200 kronor plus ev. administrationskostnader. Företagsklass (klass 5) 300 kronor plus ev. administrationskostnader (gäller för 3 pers. mix lag) Paraklass (klass 6), 150 kronor plus ev. administrationskostnader.

Ombyte före/efter loppet

Ombyte hemma såväl före som efter loppet. Vid behov av omklädningsrum, kontakta kansli@ksls.se

Parkering

För parkering hänvisas till Kristianstads parkering vid Naturum.

Övrigt

För mer information om tidsplanering och anmälan hittar du på vår hemsida www.ksls.se

Vid eventuella frågor eller dylikt, kontakta kansli@ksls.se

Tävlingen är inte sanktionerad och ingen tidtagning sker för officiella.

Kristianstads Sim- och
Livräddningssällskap

Stridsvagnsvägen 16
291 39 Kristianstad

Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se

