

# JUNISKÄR SWIMRUN

SUNDSVALLS TUFFASTE NATURUPPLEVELSE

## Regler

### 1.1. Juniskär SwimRun arrangeras av:

Juniskär Kajak och Norrländsk Trygghetspartner

### 2. Den tävlande

2.1. Man/kvinna som under tävlingsåret uppnått en ålder av minst 18 år har möjlighet att delta. Den tävlande skall ha erfarenhet av simning i öppet vatten.

### 3. Tävlingen

3.1. De tävlande förflyttar sig utan särskilda hjälpmedel längs snitslad stig/väg och skall passera de tidtagningskontroller som finns längs banan. Förflyttningen innebär såväl simning i öppet vatten som löpning längs stig, väg, terrängspår och klippor.

3.2. Obligatorisk utrustning skall medföras/ användas. Viss utrustning rekommenderas. Se utrustningslistan under p 4.

3.3. De tävlande får inte ta emot hjälp från utomstående, tävlingsfunktionärs assistans är undantaget.

3.4. Avvikelse från den snitslade vägen, utebliven passage över tidtagningskontrollerna och/eller brister i den obligatoriska utrustningen leder till diskvalifikation.

3.5. Det finns tre vätskestationer längs banan, mellan dessa rekommenderas att de tävlande medför egen vätska/energi. Vid vätskestation kan egen "flaska" fyllas med vatten.

3.6. Sjukvårdsresurs kommer att vara båt- och bilburen och tillkallas via funktionärer/följebåtar.

3.7. Tävlingen sker i en öppen klass.

3.8. Starten sker genom "masstart". Segrar gör det lag som först passerar mållinjen.

### 4. Utrustning

#### 4.1. Generellt

4.1.1. All utrustning som laget ställer upp med på startlinjen skall medföras längs hela banan till mål, avvikelse leder till diskvalifikation.

#### 4.2. Obligatorisk utrustning

4.2.1. Laget skall medföra: första förband i vattentät förpackning.

4.2.2. Varje tävlande skall medföra: våtdräkt som är anpassad för vistelse i kallt vatten, visselpipa, badmössa som tillhandahålls av arrangören och som ska finnas på huvudet under alla simningar.

Beroende på vattentemperaturen så meddelar vi närmare tävlingen om våtdräkt är obligatorisk eller inte.

4.3. Rekommenderad utrustning: simglasögon, löparskor med sula för varierad terräng, vattenflaska/"camelback".

4.4. Tillåten utrustning:

simfenor, cyklop, snorkel, handpaddlar, simdolme, midjeväska/ ryggsäck och draglina.

### 5. Tidtagning

5.1. Tidtagningen startar vid gemensam startsignal och de tävlandes sluttid fås då lagets "andra" medlem har passerat mållinjen.

5.2. Officiell resultatlista presenteras på hemsidan senast 48 timmar efter tävlingen

### 6. Ansvar

6.1. Den tävlande deltar i Juniskär Swimrun på egen risk. Tävlingsförsäkring ingår inte i startavgift.

6.2. Den tävlande skall känna till reglerna och följa dessa.

6.3. Det är obligatoriskt att efter bästa förmåga hjälpa medtävlande eller andra lag som råkat i nöd.

6.4. Tävlande skall visa hänsyn till funktionärer, ordsbefolkning, markägare och betesdjur.

6.5. Grindar som ej övervakas av funktionärer skall stängas efter passage.

6.6. Tävlande skall följa funktionärs uppmaning och eventuella tillrättavisande.

6.7. Om tävlande tvingas bryta tävlingen skall detta meddelas utan fördröjning, till funktionär.

6.8. Nedskräpning längs banan är absolut förbjudet. Allt som medförs från start skall medföras till mål. Skräp får slängas i papperskorg vid vätskestationen.

6.9. Anmälan till Juniskär Swimrun är bindande. Vid sjukdom eller skada som renderar återbud återbetalas ingen startavgift. Däremot kan man överlåta anmälan till annat lag eller göra ändringar i lagsammansättningen.

### 7. Regler

7.1. Reglerna skall följas av tävlande, brott mot dessa leder till diskvalifikation.

7.2. Regelverket följs upp av utsedd jury.

7.3. Juryn består av Tävlingsledaren samt två personer ur organisationen.

7.4. Juryn handlägger eventuella protester, deras beslut kan ej överklagas. Om regelverket har brister kan juryn fatta beslut utifrån sedvanligt bruk vid "äventyrstävling" av detta slag.

7.5. Juryns beslut mot tävlande kan leda till diskvalifikation eller ev. tidstillägg vid ringa förseelse. (Ringa förseelse leder till minst 15 min tidstillägg)

7.6. Eventuell protest skall inlämnas skriftligen till juryn senast 45 min efter målgång.

7.7. Genom att betala in startavgiften har de tävlande accepterat tävlingsreglerna.

### 8. Säkerhet

8.1. De tävlande inom laget ansvar för varandras säkerhet.

8.2. De tävlande får under vistelsen i vattnet inte vara separerade med mer än 10 meter

8.3. Om laget behöver assistans under vattenvistelsen skall armen föras över huvudet i svepande rörelser för att påkalla funktionärs uppmärksamhet.

8.4. De tävlande får vid landförflyttning inte vara separerade med mer än 10 meter

8.5. Tävlingsledningen kan hindra lag från att fortsätta tävlingen om de anses så trötta att deras egen säkerhet är i fara.

8.6. Det är absolut förbjudet att dyka ned i vattnet vid respektive simstart!

### 9. Media, samarbetspartners och sponsorer

#### 9.1. Media

9.1.1. Tävlande ger sitt medgivande till att bilder tagna av tävlingsorganisationen eller av press får användas i tävlingens marknadsföring eller i press/media.

#### 9.2. Samarbetspartners

9.2.1. Samarbetspartners har rätt att exponera sin verksamhet efter samråd med tävlingsledningen.

#### 9.3. Sponsorer

9.3.1. De tävlande har rätt att bära personliga sponsorerers logotyper på sin utrustning