



Vi hälsar deltagare och publik hjärtligt välkomna till den andra upplagan av Nyköpings Swimrun – Festloppet. Nedan finns information som är viktig att ta del av för alla tävlande.

I år är både start och mål på Stora Torget. Detta är en liten logistisk utmaning då det kommer att vara fullt med folk i området. Lämpligt att värma upp på vägen mellan Hälsomagasinet och Torget, eller uppe vid Klockberget, bakom torget.

#### **Tider**

4/8 14:00 -18:00 Efteranmälan och utlämning av startkuvert möjligt hos Hälsomagasinet i hamnen

5/8 10:00 – 11:45 Efteranmälan och utlämning av startkuvert möjligt hos Hälsomagasinet i hamnen  
12:00-13:00 Uthämtning av startkuvert vid Hälsomagasinet  
13:00 Startområdet öppnar på Stora Torget, Nyköping!  
13:50 Obligatorisk samling vis scenen, Stora Torget  
14:00 Start  
15:45 Målet stänger på Stora Torget.

### **Inför loppet**

#### **Startkuvert**

Innan start hämtar varje deltagare ut ett startkuvert. I samband med detta fyller du i ett tävlingsformulär där du godkänner att ditt namn och bilder av dig kan publiceras på vår hemsida, samt att du deltar i tävlingen på egen risk.

I startkuvertet finns bland annat en nummertatuering (sätt på i god tid när du är torr, på båda överarmarna) och badmössa

#### **Parkering**

Parkering sker lämpligtvis nere vid hamnen. Inga anvisade platser för Nyköpings Swimrun.

#### **Ombyte**

Omklädningsmöjligheter finns på Hälsomagasinet i hamnen.

#### **Toaletter**

Kommunala toaletter finns på Hälsomagasinet, samt vid torget. OBS: på torget är det festdagar, vilket innebär mycket folk.

#### **Väskor**

Innan start (fram till 13:40) kan du lämna in din väska vid starten. Väskan hämtas sedan ut efter målgång. OBS: väskutlämning stänger kl 16:00

## **Efteranmälan**

Kan ske på Hälsomagasinets i mån av plats på fredag mellan 14:00 och 18:00 eller på lördag mellan 10:00-11:45. Kostnad 499kr. Swish eller kontant betalning. Antalet efteranmälningar är begränsade. Har du varit med tidigare eller har tillgång till en av våra gamla badmössor så är priset 449kr och då är du garanterad startplats. (Våra beställda badmössor har fastnat någonstans och det är ytterst osäkert om vi hinner få hem dem i tid)

## **Under loppet**

### **Banan**

Exakt bana publiceras på affischer vid starten på lördagen. Anledningen är att vi säkerhetsdyker delar av simsträckorna innan loppet varpå viss förändring kan ske. Banan är markerad med snitslar, funktionärer i västar, samt beachflaggor och i vissa fall bojar. Loppet är ca 7km med 5 simsträckor, där den längsta är 113m. Första kilometern genomförs med förtycklist i ca 6min/km-tempo. Sen släpps farten fri.

### **Obligatorisk utrustning – Läs detta noga**

Vi vill att det ska vara lätt att delta i Nyköpings Swimrun – Festloppet. Därför har vi ingen obligatorisk utrustning du måste ha med dig förutom badmössan.

Dolme/flythjälp är tillåtet. Paddlar/handskar o dyl är ej tillåtet.

Badmössa, tillhandahålls av arrangören, är **obligatorisk på simmomenten**.

Ta hänsyn till väder, vattentemperatur och erfarenhet när du klär dig, du deltar på egen risk.

Varje deltagare ska ha sitt nummer ”tatuerat” på båda överarmarna. höger överarm”. Tatueringar erhålls i startkuvertet.

### **Simsträckorna**

Simsträckorna är markerade med beachflaggor vid nedgång och uppgång. Säkerhetskanotister finns, men du måste lita på din egen förmåga. Var försiktig vid ned och uppgång. Det är ABSOLUT FÖRBJUDET att dyka ned i vattnet. En del simsträckor är grundare med dyg botten, andra är det lite motströms på. Vid två sträckor kommer det även att vara bojar i vattnet för att du ska hitta rätt lättare. Det kan bli lite trångt vid första simsträckan.

### **Bryta loppet**

Om du behöver bryta loppet, sök upp närmsta funktionär så hjälper de er.

### **Sjukvård**

Vi har viss sjukvårdshjälp utefter banan. Sök upp närmsta funktionär om du behöver hjälp. Vid akuta fall be någon ringa 112. Det är obligatoriskt att hjälpa medtävlare i nöd. Vid målet finns sjuksköterskor från Din Vårdcentral

## **Efter loppet**

### **Vätska**

Vatten och sportdryck finns vid målet.

### **Resultat**

Resultatlistor publiceras på vår hemsida så fort vi sammanställt resultaten.

### **Prisutdelning**

Prisutdelning sker i anslutning till målgång.

### **Dusch**

Duskmöjligheter finns på Hälsomagasinets i hamnen fram till klockan 16:00

### **Kontakt**

Nyköpings Swimrun – Festloppet arrangeras av MerAktiv i Sverige AB, i samverkan med lokala föreningar. Ni når oss på [festloppet@mer-aktiv.se](mailto:festloppet@mer-aktiv.se) eller på 0704 - 66 80 90