


# SÖRMLANDSKUSTENS SWIMRUN



16:45 Nummerlappsutdelning och efteranmälan öppnar

18:00 Start

20:00 Målet definitivt stängt

## Inför loppet

Vid ankomst till Jegersö hämtar du ut till startnummer. Det går bra att springa och simma banan som uppvärmning. Badmössa är obligatorisk men tillhandahålls inte av arrangören. Medtag egen.

### Parkering

OBS: Vi ber er uppmärksamma att det även är bakluckeloppis på Jegersö denna kväll så det kommer vara trångt om parkeringsplatser. Vårt tips är att parkera vid Ramdalens IP och ta cykeln ca 2,5km.

### Toaletter

Kommunala toaletter finns nere vid badet.

### Väskor

Väskor kan lämnas ställas in vid väskfällan innan start. Väskfällan är delvis bevakad men lämna ev värdesaker någon annanstans.

### Efteranmälan

Kan ske på plats. Kostnad är valfri +100kr

## Under loppet

### Banan

Banan är en varvbana på ca 3km. Huvudklasserna kör tre varv. Banan går som en åtta, med varvning vid målet. Banan är utmärkt med rödvita snitslar, pilar samt beachflaggor och simbojar. Inför start kommer speakern gå igenom banan. Lyssna noga.

### Obligatorisk utrustning – Läs detta noga

Vi vill att det ska vara lätt att delta i Sörmlandskustens Swimrun. 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 är **obligatorisk på simmomenten**.

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



## Efter loppet

### Vätska

Vatten och sportdryck finns vid mål och varvning.

### Resultat

Resultatlistor publiceras på vår hemsida så fort vi sammanställt resultaten.

### Kontakt

Sörmlandskustens Swimrun arrangeras av MerAktiv i Sverige AB. Ni når oss på [info@nyswirun.se](mailto:info@nyswirun.se) eller på 0704 - 66 80 90