



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

Tävlingsplats är Jogersö, Oxelösund. Samtidigt som vi arrangerar vår tävling är det en välbesökt bakluckeloppis så räkna med fullt med publik, och vissa parkeringsvårigheter (se mer nedan).

Tider

16:30 Nummerlappsutdelning och efteranmälan öppnar

18:00 Start

20:00 Målet stänger

Inför loppet

Vid ankomst till Jogersö hämtar du ut badmössa och ditt startnummer. Det går bra att springa och simma banan som uppvärmning. Badmössa är obligatorisk under simningarna.

Parkering

OBS: Vi ber er uppmärksamma att det även är bakluckeloppis på Jogersö denna kväll så det kommer vara trångt om parkeringsplatser. Vårt tips är att parkera vid Ramdalens IP och ta cykeln eller promenera 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 eller via race.se. Anmälan fram till den 14 juli kostar 399kr, därefter 499. Anmälan på plats betalas med kort eller swish. Det går även att anmäla sig senast den 15/7 fram till kl 22:00 på info@nyswirun.se

Kaffe/Fika

”Nya källan” kommer att ha öppet i sin restaurang under kvällen där det finns möjlighet att köpa kaffe och mat innan och efter loppet.

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.

Vätska

Vatten kommer finnas vid varvning. Det är också tillåtet med egen langning av dryck vid varvningen.



Efter loppet

Energi

John från Clif Bar finns vid målet och delar ut bars till alla kämpar.

Resultat

Resultatlistor publiceras på vår hemsida och på race.se, förhoppningsvis redan vid målgång.

Prisutdelning

Sker så snart som möjligt efter målgång

Kontakt

Sörmlandskustens Swimrun arrangeras av MerAktiv i Sverige AB. Ni når oss på info@nyswirun.se eller på 0704 - 66 80 90