

# Norrtälje SwimRun 2023

## Banor



- **Bana 1** (grön) är det första och kortaste varvet. Start vid Sjötullstorget och sedan löpning utmed kajen, över bron och ett varv i Societetsparken. Simning i hamnbassängen längs kajen, sedan in till Sjötullstorget
- **Bana 2** (röd) är stadsvarvet och går igenom centrala Norrtälje. Varvet utgår ifrån Sjötullstorget och följer Norrtäljeån till Lommaren för den andra simsträcka. Denna simsträcka är 400m och avslutas vid Lommarbadet. Sedan går banan tillbaka mot Norrtälje hamn och Sjötullstorget.
- **Bana 3** (lila) har längsta sträckan för både löpning och simning. Löpning ut med hamnkajen, med simning som bana 1. Efter simning går banan ut mot Kvisthamrabacken, med en tur upp i skidbacken och ner. Sista simsträcka startar vid Badberget och går tvärs över Kvisthammraviken tillbaka till Kärleksudden. Efter denna simsträcka är det upploppet till målet som är vid Sjötullstorget, med passering över "nya"bron.

## Detalj bana 1 och bana 3



- **Bana 1** (grön) löpning längs kajen mot bron, över bron och ett varv i parken. Tillbaka över bron med en kort löpning mot mål ca 50 meter. I vattnet och simning längs kajen ut mot trappan, ca 120 meter. Tillbaka mot Start/Mål. Ut på bana 2



- **Bana 3** (grön) *början och slut*  
Från bana 2 löpning längs kajen, i vattnet (som bana 1). Uppgång vid trappa, över bron och ut på bana 3.  
Längs kajen på Söcietetsparken , över bron och mot mål