



## Norrtälje SwimRun 2018

Snart är det dags, här hittar du all information om tävlingen

### Informations PM

#### Allmän information:

Tävlingsområdet är Sjötullstorget i Norrtälje (Sjötullsgatan 10, 761 30 Norrtälje). Vådträkt är tillåtet och även paddlar. Det är ca 20-23 grader i vattnet någon grad varmare i Lommaren, exakta grader kommer att visas på hemsidan dagen innan. Registrering ska ske 1h innan start och öppnar kl 12:00. Tidtagning sker elektroniskt i form av ett chip som ska medtas i banan (Vid borttappat tidtagningsschip kommer laget att debiteras 300kr).

#### Starttid:

Start öppen klass (Dam, Herr och Mix, Junior, Junior med vuxen)

- 14:00

Start Stafettlag, Företagsstafetten

- 14:00

#### Registrering:

Alla lag måste registreras med alla deltagare på plats 1h innan start. Registrering sker i startområdet på Sjötullstorget (utanför Åtället). Det går även att anmäla sig på plats om det finns platser kvar. Registreringen öppnar kl 12:00. Det kommer gå att lämna in väska under tävlingen till tävlingsledningen.

#### Banor:

Banorna kommer att ledas med snörning som är rödvit, samt skyltar märkta med Norrtälje SwimRun loggan. Banorna har olika underlag i form av löpning i skogsterräng, asfalt, kullersten och grus. Därför rekommenderas försiktighet under vissa delar av loppet. Simsträckan kommer att ledas med gula bojar.

Exakta bansträckan kommer att finnas på tävlingsdagen vid sekretariatet. Pga ombyggnation kommer vi att ändra starten från hamnområdet till Societetsparken.

	<b>Löp1</b>	<b>Sim1</b>	<b>Löp2</b>	<b>Sim2</b>	<b>Löp3</b>
<b>Bana 1:</b>	2,1km	485m	1,5 km		
<b>Bana 2:</b>	1,7km	350m	2 km		
<b>Bana 3:</b>	0,48km	95m	2,8km	612m	1,5km

**Bana 1:** är det första och kortaste varvet. Start i Societetsparken, och sedan ut på Borgmästarholmen till den första simsträckan. Simsträckan går sedan tillbaka under gångbron ut till Borgmästarholmen och avslutas vid Kärleksudden. Därifrån går banan tillbaka till Skjötullstorget.

**Bana 2:** är stadsvarvet och går igenom centrala Norrtälje. Varvet utgår ifrån Sjötullstorget och följer Norrtäljeån upp till Lommaren till den andra simsträckan. Denna simsträcka är på ca 400m och avslutas vid Lommarbadet. Sedan går banan tillbaka mot Norrtälje hamn och Sjötullstorget.

**Bana 3:** har längsta sträckan i både löpning och simning. Här går banan ut från Sjötullstorget ut på Norrtäljehamnen och sen en kortare simsträcka över till Societetsparken. Därefter går löpningen mot Kvisthamrabacken. Sista sim-sträckan startar vid Badberget tillbaka till Kärleksudden. Efter denna simsträcka är det sedan målgång på Sjötullstorget utanför Åtellet.



*Kartan är ritad på ett ungefär och kan ändras inför tävlingen*

### Priser/Prisutdelning:

Pris till vinnare i varje klass.

Medaljer till alla deltagare

Pris till vinnaren av spurtpriset i kvisthamrabacken från Wolfwear

### Tävlingsregler:

- Man måste tävla i par om två.
- Det tävlande laget får aldrig vara mer än 10-15 meter ifrån varandra.
- Den utrustning man har på sig i start måste man medföra över mållinjen.
- Man får inte slänga skräp på banan, det kan leda till diskning.
- Man måste ta hänsyn till andra lag och i en akutsituation hjälpa andra i banan.
- Man får ej använda simfötter.
- Man måste vara simkunnig (gäller ej ungdom 1-9 år med vuxen).
- Det är tillåtet att använda våtdräkt.
- Det är tillåtet att använda paddlar
- Det är ej tillåtet att använda något redskap som kopplar ihop deltagarna.
- Alla deltagare är tvungna att lyssna på hänvisningar från funktionärer och tävlingsledare
- Vid borttappat tidtagningsschipp kommer laget att debiteras **300kr**.
- Vid brytning av tävling måste deltagarna meddela närmaste funktionär.

### Praktisk info:

Det kommer att finnas tillgång till omklädesrum, toalett och dusch vid Norrtälje gästhamn, (Badstugatan, 761 40 Norrtälje). Toaletter kommer även finnas i Societetsparken bakom scenen. Under och efter tävlingen kommer det finnas mat i form av fika till alla deltagare.

### Säkerhet:

All deltagande sker på egen risk. Men vi ser seriöst på säkerheten under tävlingen. Funktionärer kommer att finnas runt hela banan och sjukvårdare kommer att finnas på plats i startområdet. Det finns även en olycksfallsförsäkring genom Folksam som täcker alla

deltagare och funktionärer under tävlingen.

**Parkering**

Det kommer inte att finnas parkering anordnat för deltagarna, däremot finns det gatuparkering samt parkeringsplatser vid Åtellet och inne i Norrtälje stad (observera att följa gällande parkeringsregler).

**Transport:**

Norrtälje busstation ligger 10 min gångavstånd från Sjötullstorget. Från Stockholm tar man buss 676 från Tekniska Högskolan till Norrtälje busstation.