

     
ynäshamn  
Swim Run

**RACE PM**  
**2018**



## Datum och plats

Datum:	Lördagen den 16 juni 2018
Plats:	Hamnviks badplats, Nynäshamn
Distans:	Banan är ca 11 km, varav ca 1900 m simning. Simningarna är fördelade på 8 sträckor och den längsta simsträckan är ca 500 m.
Antal platser:	50 lag (två deltagare i varje lag)
Kostnad:	800 kr/lag 200 kr/lag om båda deltagarna är medlemmar i Nynäshamn Långdistansklubb
Åldersgräns:	18 år
Anmälan:	Görs på <a href="http://www.nldk.se">www.nldk.se</a>
Arrangör:	Nynäshamn Långdistansklubb

## Tider

### Lördag 16 juni 2018

12:00 – 13:00	Incheckning
13:30 – 13:45	Racebriefing och säkerhets genomgång i start/målområdet <b>OBS!! Obligatoriskt</b>
14:00	Start

## Före loppet

### Vägbeskrivning

För att komma till Hamnviks badplats så åker ni väg 73 från Stockholm mot Nynäshamn. I Nynäshamn följ vägen rakt fram och ni kommer passera färjeterminalen på vänster sida, där byter vägen namn till Järnvägsgatan, kör igenom ett rödljus och följ vägen rakt fram, ni kommer att åka över järnvägsspåret och där byter vägen namn igen och nu till Hamnviksvägen. Efter ca 2 km så kommer ni till en fyrvägskorsning, där tar ni höger och parkering finns på vänster sida. När ni parkerat bilen på anvisad plats, går ni tillbaka till Hamnviksvägen och följer den ca 1 km tills ni kommer till startplatsen.

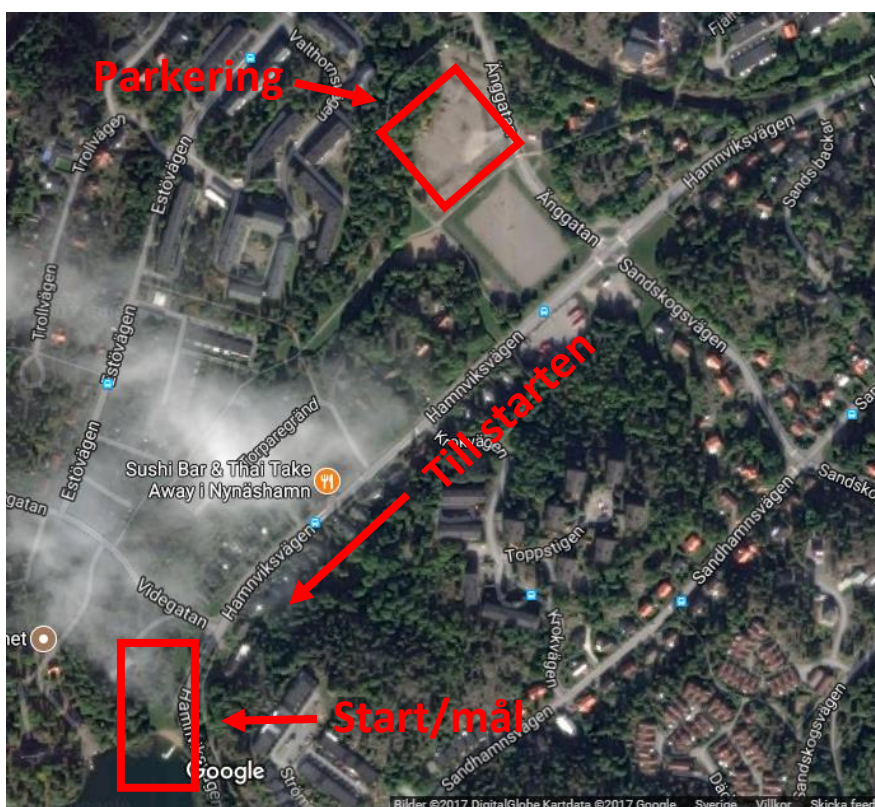
### GPS-koordinater

WGS84

58°53'26.7"N 17°55'40.6"E

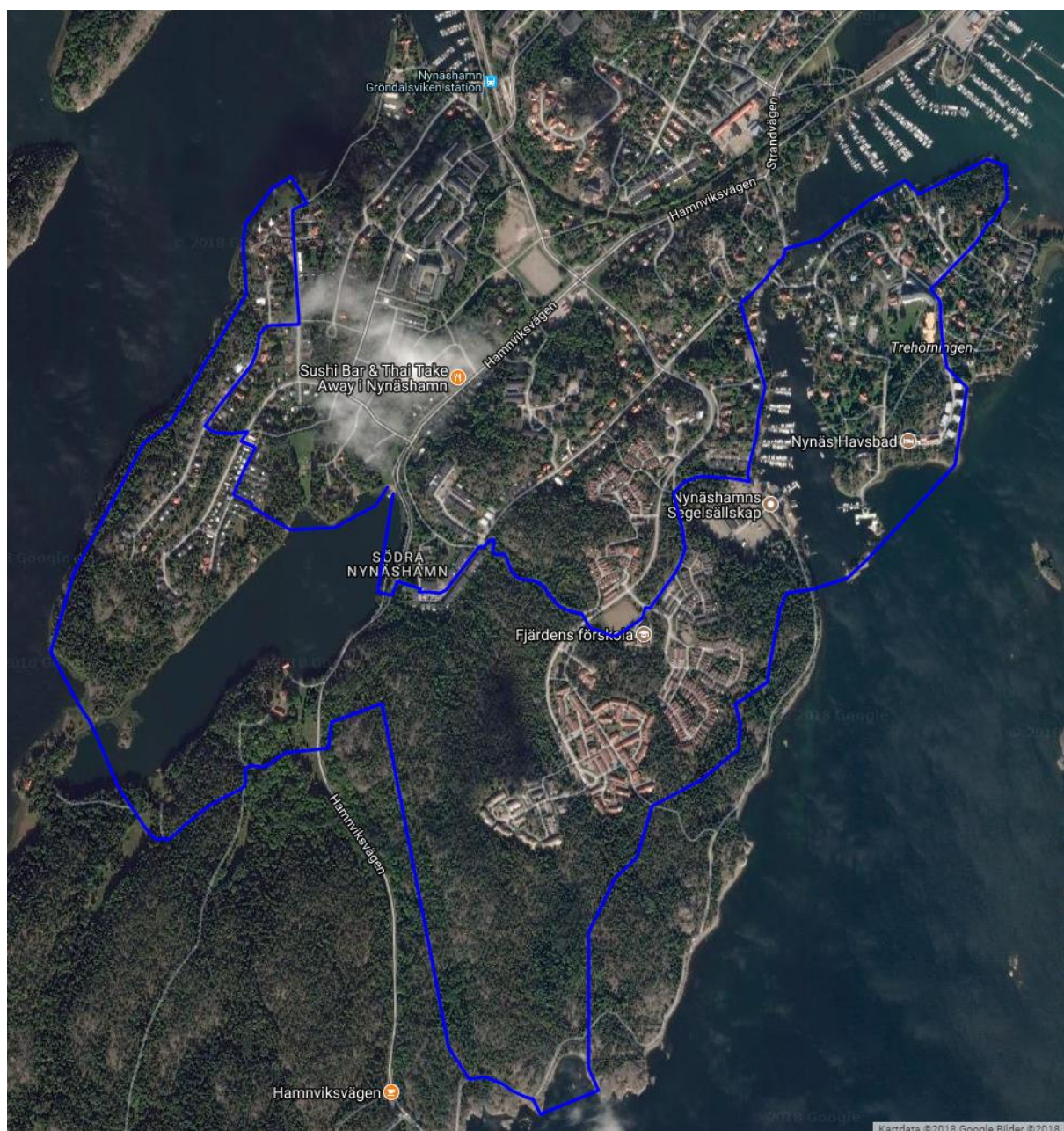
### Parkering och till start/mål

Det finns parkering på grusplanen, se karta nedan.



## Loppet

### Karta





## Banbeskrivning

Beskrivning	Löpning	Simning
Start (Hamnvik) - 10:an		230
10:an - Oskarsbron	2 000	
Oskarsbron - Bryggan		130
Bryggan - Trehörningen udden	1 500	
Trehörningen udden - Fyren		250
Över Fyr ön	70	
Från Fyr ön - Ringvägen		90
Ringvägentrail - Drottningviken	1 400	
Drottningviken - Udden		170
Udden - Tänkarsugan	1 800	
Tänkarsugan - Kanalen		500
Kanalen - Udden (Nynäs finest)	1 050	
Udden - Bryggan (längs finest)		270
Bryggan - 9:an	1 100	
9:an - Mål (Hamnvik)		260
<b>Totalt</b>	<b>8 920</b>	<b>1 900</b>

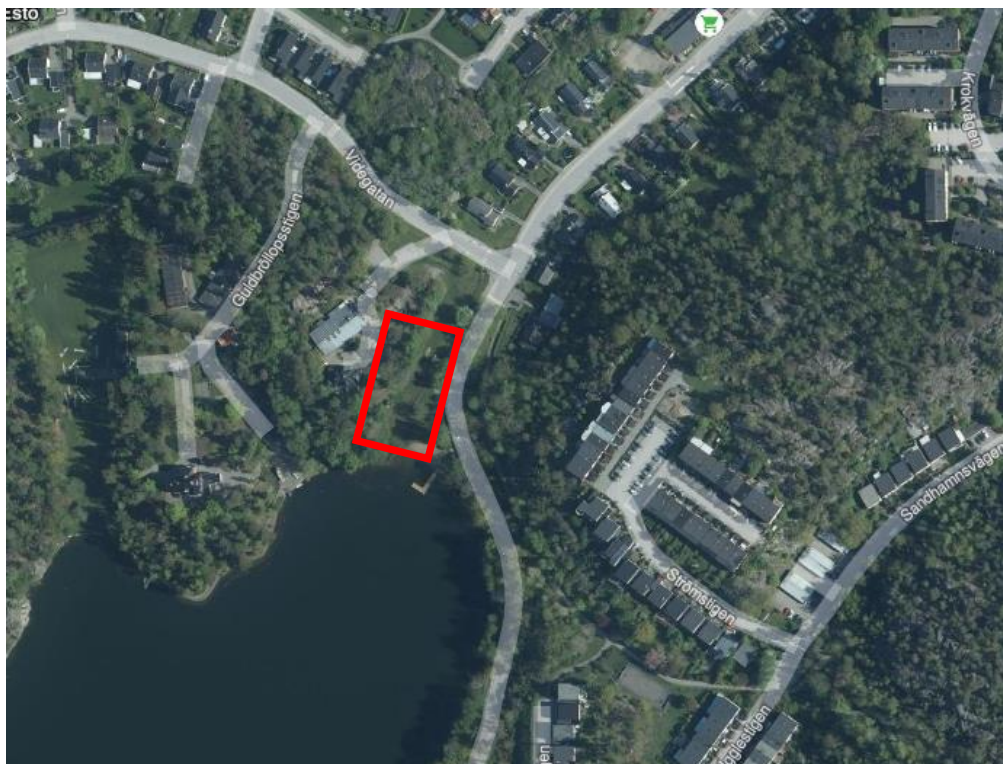
**Total distans (m)** **10 980**

7 löpningar

8 simningar

17 % simning

## Banbeskrivning – Start/Målområde





## Funktionärer

Det kommer finnas funktionärer ute på banan, dock inte vid varje simsträcka.

## Säkerhet / Sjukvård

På vissa simsträckor kommer det finnas båtar och kajaker i vattnet. Sjukvårdstält kommer att finnas på plats. Det kommer att finnas ca 20 st funktionärer runt banan som kan rapportera och assistera vid olycka.

## Obligatorisk Utrustning

Löparskor

Våtdräkt (kort eller lång)

Första förband

## Tillåten Utrustning

Dolme

Paddlar

Lina

## Vätskestationer

Det kommer att finnas en vätskestation längs löpsträckan Udden och Tänkarsugan.

## Publik

För era medföljande vänner och familj är några bra publikplatser Hamnviks badplats, NSS, utmed Ringvägen vid Drottningviken och vid näst sista löpsträckan.

## Toalett

Det finns bajamajor i anslutning till start/målområdet. Det finns också 2 st WC längs Ringvägen ca 1,5 km från mål.

## Avbryta tävlingen

Om ett lag avbryter tävlingen, så skall detta anmälas omgående till tävlingsledningen.



## Tävlingsledning

Tävlingsledningen består av:

Helena Dalivin – Tävlingschef

Annika Nissén – Biträdande tävlingschef

Tävlingsledaren är den som tar beslut i frågor som rör tävlingen och hennes beslut kan ej överklagas.

## Efter loppet

### Mat

Det finns en Thairestaurang och en pizzeria ca 500 m från målområdet.

### Prisutdelning

Kommer att ske i målområdet ca kl. 17:00.

Nynäshamn Långdistansklubb som arrangerar Nynäshamn Swimrun önskar alla deltagare, publik och sponsorer en trevlig dag, utan er hade det aldrig varit möjligt att genomföra tävlingen!

*Detta Race PM kan komma att ändras/uppdateras.*

**Varmt Välkommen till Nynäshamn Swimrun 2018!**