

Nynäshamn Swim Run

RACE PM
2019

FORTITUDO STAMINA
Nynäs hamn
LångDistansKlubb

I samarbete med





Datum och plats

Datum: Lördagen den 29 juni 2019

Plats: Lövhagens kaffeservering och vandrarhem, 14951, Nynäshamn

Distanser: **Nynäshamn swimrun familj**

En bana för barn och ungdomar tillsammans med vuxet (18 år) sällskap.
Här har vi varken placeringar eller tidtagning, det viktigaste är att ha kul och göra sitt bästa.

Löpning - ca 2 km

Simsträckor - 2 stycken varav den längsta simningen är max 100 m.

Start kl. 10.00

Obegränsat antal startande.

Anmälan och betalning sker på plats.

Betalning med Swish.

Nynäshamn swimrun 10 km

Simsträckor - 10 stycken på totalt 1 800 m varav den längsta simningen är 230 m

Löpsträckor - 11 stycken på totalt 8 000 m

Start kl. 12.00

Nynäshamn swimrun 5 km

Simsträckor - 6 stycken på totalt 1 000 m varav den längsta simningen är 210 m

Löpsträckor - 7 stycken på totalt 4 000 m

Start kl. 12.30

Antal platser: 25 Lag och 25 Solo i varje distans

Kostnad: 10Km - LAG 500 kr

10km - Solo 250 kr

5km - LAG 400 kr

5km - Solo 200 kr

Familj: 50 kr till Barncancerfonden (Swish vid anmälan)

Åldersgräns: För att tävla solo behöver du vara minst 18 år. För att tävla i lag behöver minst en lagmedlem vara 18 år och den andra lagmedlemmen behöver vara minst 15 år.

Anmälan: Görs på www.race.se eller via klubbens hemsida www.nldk.se



Tider

Lördag 29 juni 2019

| | |
|---------------|---|
| 09:00 | Incheckning öppnar |
| 09:00 – 11:30 | Incheckning öppettider: Du skall vara incheckad senast 1h innan start av din distans |
| 09:30 - 09:45 | Racebriefing och säkerhetsgenomgång sker i start och målområdet för Nynäshamn Swimrun Familj OBS!! Obligatorisk för deltagare |
| 10:00 | START: Familj (2km) |
| 11:00 | Invigningsceremoni - Nynäshamns swimrunbanor |
| 11:30 | Incheckning stänger |
| 11:30 – 11:45 | Racebriefing och säkerhets genomgång sker i start- och målområdet för 5 km och 10 km OBS!! Obligatoriskt för deltagare |
| 12:00 | START: Nynäshamn Swimrun 10 km (Solo och Lag) |
| 12:30 | START: Nynäshamn Swimrun 5 km (Solo och Lag) |

Före loppet

Vägbeskrivning

För att komma till Lövhagen Kaffeservering och Vandrarhem 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 röd ljus och följ vägen rakt fram, ni kommer att åka över järnvägsspåret och där byter vägen namn igen och nu till Hamnviksvägen.

Följ vägen "rakt fram" (kör söderut så långt ni kommer, ca 4km) tills ni kör ut genom samhället igen och kommer till Lövhagen.

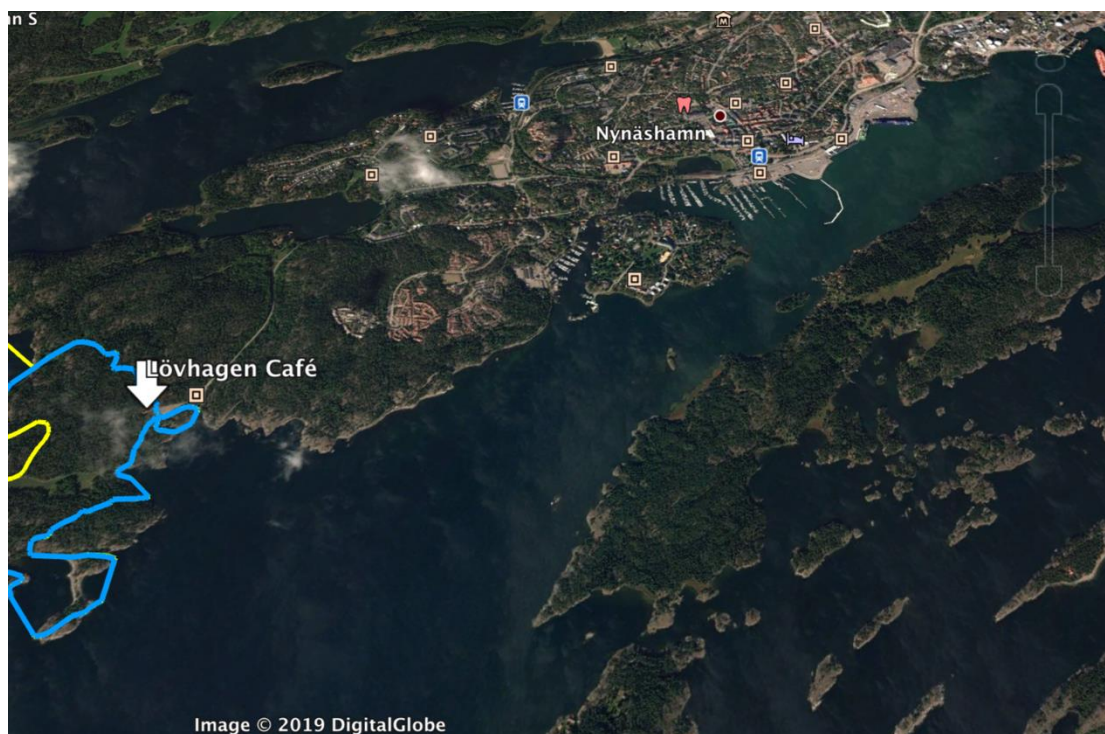
GPS-koordinater

WGS84

58°52'35.54"N 17°55'36.12"O

Parkering och till start/mål

Det finns stor parkering vid cafét, precis i anslutning till Start och målområdet, se karta nedan.

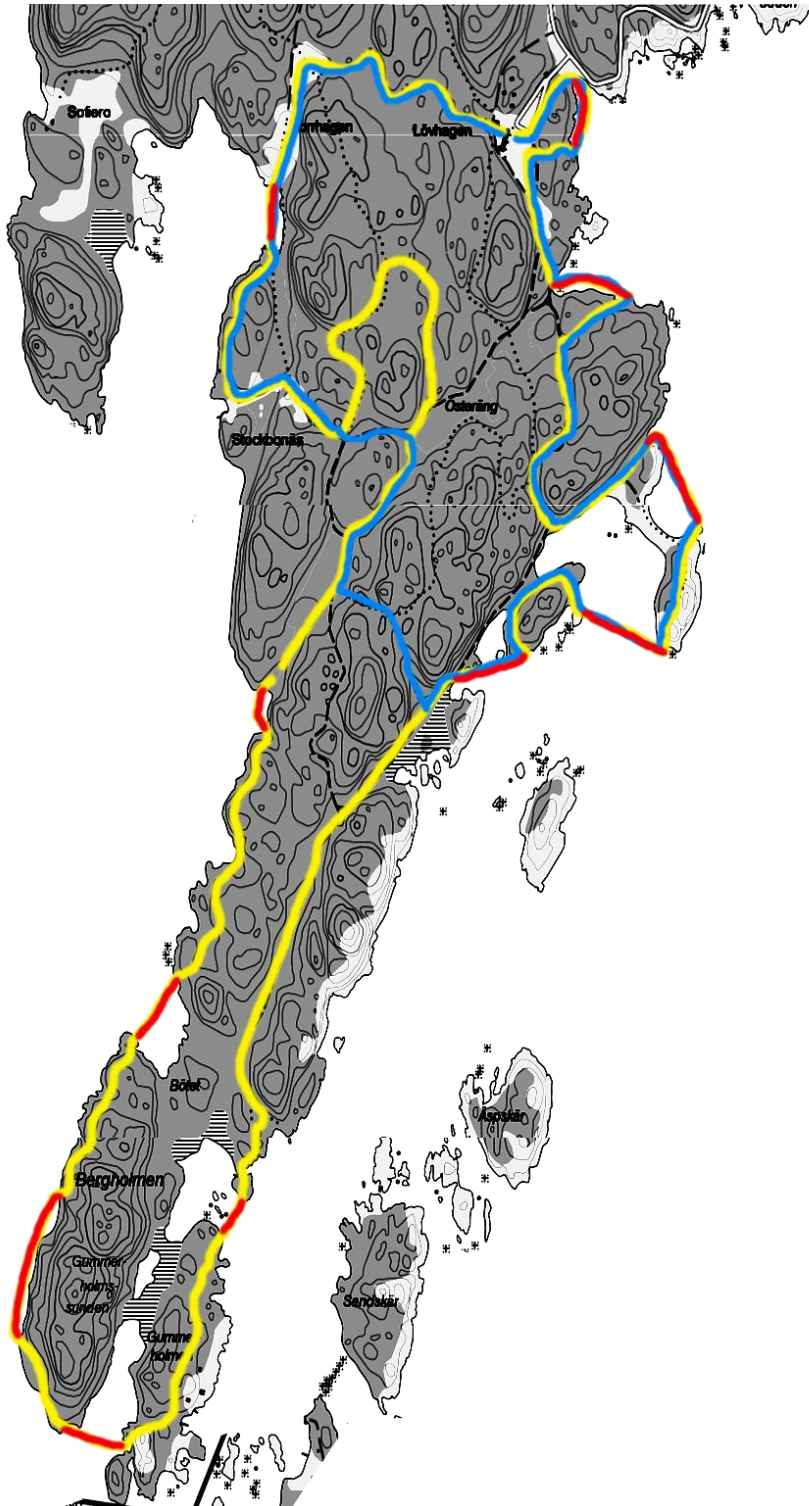


Nynäshamn Swim Run



Loppet

Karta



Se även filmer med banbeskrivning i rörliga bilder och med berättarröst på Youtube:

Sökord: Nynäshamn swimrun



Nynäshamn SwimRun

5 Km

Totalt: 5535 meter
 Löpning: 4550 meter
 Simning: 985 meter
 22% sim

| Sträcka | Löpning | Simning | Tid Fast | Strava |
|---|-------------------|---------|----------|--------------|
| Café, röd sling till grusväg - vänster till sandstrand nedbrunnet hus. | 900 meter | | 3:55 | NS-5k-Run1 |
| Sandstrand, simma över vraket upp på klippa norr om Vattenskidklubben | | 130 | 1:45 | |
| Stigen Vänster om åkern, grusvägen hela vägen mot gula slingans "branta backe", ta vänster upp på gula, sväng ner höger efter backens krön. | 1550 meter | | 7:10 | NS-5k-Run2 |
| Stenstrand- lite långgrund - till stora stenen - klippa | | 135 | 1:50 | |
| Runt höjden - djurstig - ut på kobben | 340 meter 8hm | | 2:04 | NS-5k-Run3 |
| Mot Knappelskär yttre udde. | | 200 | 3:00 | |
| Längs med Knappelskär - igång på udden | 280 meter 13hm | | 1:28 | NS-5k-Run4 |
| simma mot stenstranden bakom udden | | 210 | 3:10 | |
| Löpning grusväg till brygga | 840 meter 19hm | | 3:40 | NS-5k-Run5 |
| Brygga ihopp till stenstrand - första pumpviken | | 160 | 2:15 | |
| Stenstranden grusväg, gräsmattan förbi caféet - mot stranden | 440 meter 12hm | | 1:55 | NS-5k-Run6 |
| Stranden till dykarviken | | 150 | 2:10 | |
| Dykarviken upp till café /starten | 200 meter 8hm | | 0:50 | NS-5k-Finish |



Nynäshamn SwimRun

10 Km Totalt: 9900 meter
 Löpning: 8300 meter
 Simning: 1600 meter
 19% Sim

| Sträcka | Löpning | Simning |
|---|--------------------|---------|
| Café, röd sling till grusväg - vänster till sandstrand nedbrunnet hus. | 900 meter | |
| Sandstrand, simma över vraket upp på klippa norr om Vattenskidklubben | | 130 |
| Stigen Vänster om åkern, grusvägen, ta vänster upp på gula "baklänges" in på röd och ner mot 2:a Pumpviken längs "stig" | 2100 meter | |
| Stranden 2:a Pumpviken till stenstranden | | 60 |
| Djurstig/ obanat (Teknisk löpning) | 680 meter 30hm | |
| Stenstrand - Över viken upp på klippa | | 130 |
| Djurstig/ obanat - skreva - till brant nedför och igång vid stenstrand (Teknisk löpning) | 530 meter 35hm | |
| Längs med klipporna - upp på stenstrand | | 220 |
| Klipplöpning | 210 meter 8hm | |
| igång klippa - över viken uppgång klippa | | 135 |
| Upp för skrevan längs en stig | 580 meter 30hm | |
| Klippa - till Bötet – klippa | | 70 |
| Bötet mot Knappelskär | 1200 meter 15hm | |
| Stenstrand- lite långgrunt - till stora stenen - klippa | | 135 |
| Runt höjden - djurstig - ut på kobben | 340 meter 8hm | |
| Mot Knappelskär yttre udde. | | 200 |
| Längs med Knappelskär - igång på udden | 280 meter 13hm | |
| Simma mot stenstranden bakom udden | | 210 |
| Löpning grusväg till brygga | 840 meter 19hm | |
| Brygga ihopp till stenstrand - första pumpviken | | 160 |
| Stenstranden grusväg, gräsmattan förbi caféet - mot stranden | 440 meter 12hm | |
| Stranden till dykarviken | | 150 |
| Dykarviken upp till café /starten | 200 meter 8hm | |



Funktionärer

Det kommer finnas minst 15 funktionärer ute på banan, minst en vid varje simsträcka.

Säkerhet / Sjukvård

På vissa simsträckor kommer det finnas båtar och kajaker i vattnet. Sjukvårdsväska och sjukvårdskompetens kommer att finnas på plats under tävlingen. Det kommer att finnas minst 15 st funktionärer runt banan som kan rapportera och assistera vid olycka.

Obligatorisk Utrustning

Badmössa (delas ut av arrangörer)

Våtdräkt (kort eller lång)

Första förband

Tillåten Utrustning

Dolme

Paddlar

Lina

Vätskestationer

Det kommer att finnas minst en vätskestation (beroende på väderlek/ temperatur) utefter banan.

Publik

För era medföljande vänner och familj, se kartan för några bra publikplatser.

Vi rekommenderar; Knappelskär, första och andra pumpviken samt målområdet med tillhörande café.

Toalett

Det finns toaletter i anslutning till start/målområdet (baksida av café).

Det finns också 2 st TC (dass) vid Knappelskär

Avbryta tävlingen

Om någon avbryter tävlingen, så skall detta anmälas omgående till tävlingsledningen/närmsta funktionär.



Tävlingsledning

Tävlingsledningen består av:

Helena Dalivin – Tävlingschef

Johan Carlsson – Biträdande tävlingschef

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

Efter loppet

Mat

Det finns ett café vid målområdet som serverar lättare mat och förtäring.

Prisutdelning

Kommer att ske i målområdet ca kl. 14:00

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 2019!