

Nynäshamn Swim Run

RACE PM
2020

FORTITUDO STAMINA
Nynäs hamn
LångDistansKlubb

I samarbete med





Datum och plats

Datum: Söndagen den 28 juni 2020

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 - 3 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, där allt går till välgörenhet.

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 och kostnad för respektive anmälan:

10Km: - 50st LAG - 500 kr

10km: - 30st Solo - 250 kr

5km: - 10st LAG - 400 kr

5km: - 20st Solo - 200 kr

Familj: - Obegränsat platser - 50 kr till Barncancerfonden (Swishbetalning vid anmälan)

Åldersgräns: För att tävla utan vuxet sällskap behöver du vara minst 18 år eller minst 14 år och då kunna visa upp förmyndares (förälders) skriftliga tillstånd.

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



Tider

Söndag 28 juni 2020

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 samtliga deltagare
10:00	START: Familj (2km)
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 samtliga 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.

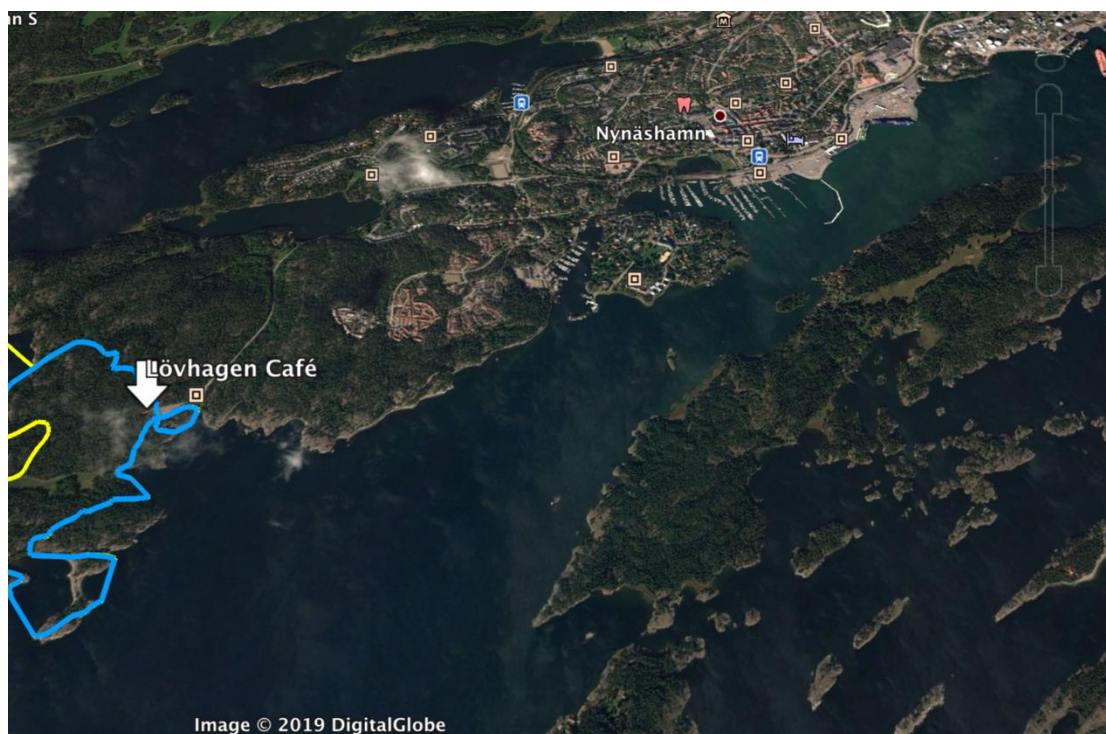
GPS-koordinater

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.

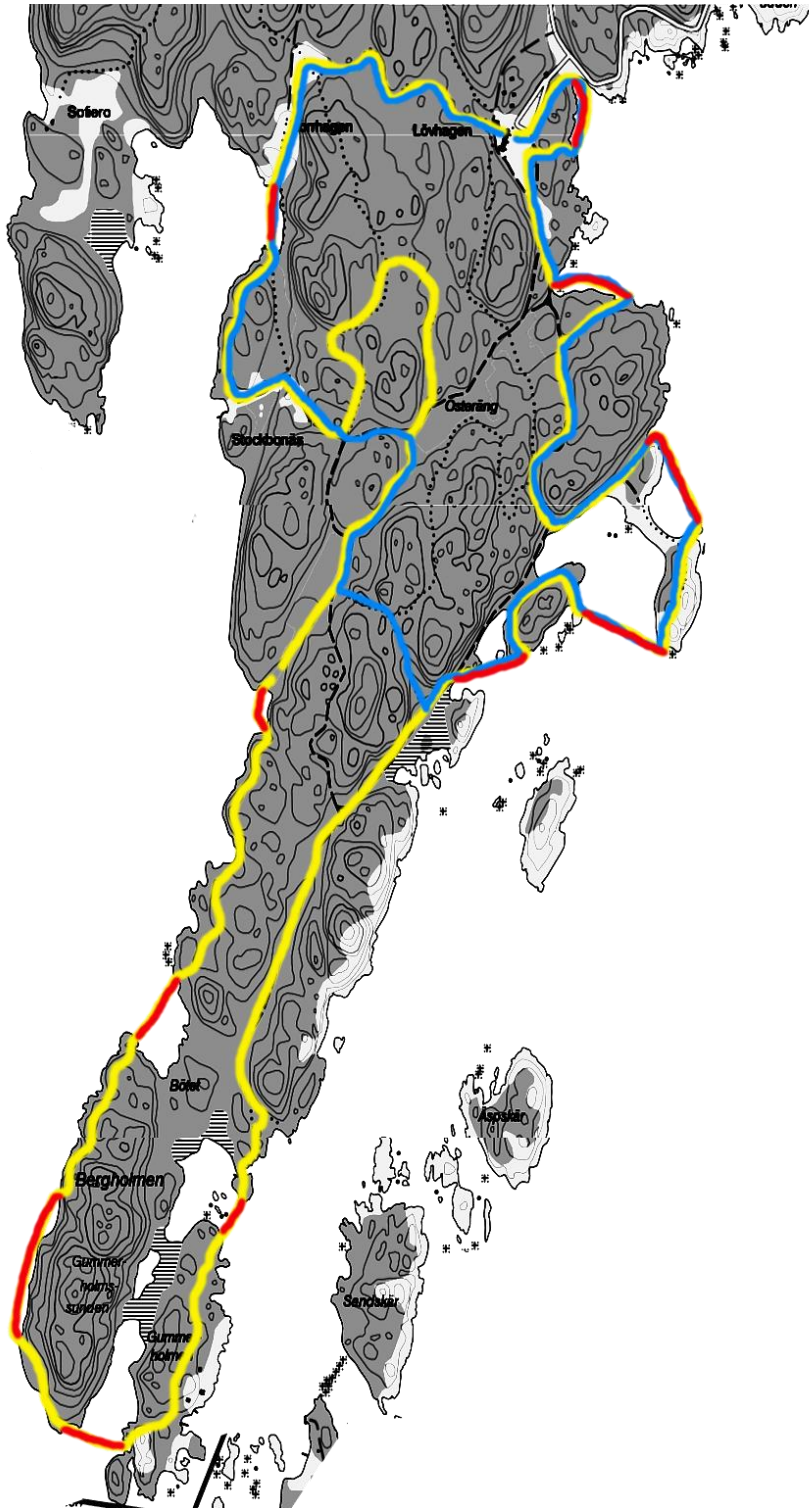


Nynäshamn Swim Run



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 Swim Run

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.

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:

Johan Carlsson – Tävlingschef

Helena Dalivin – Bitr. tävlingschef

Tävlingsledaren är den som tar beslut i frågor som rör tävlingen och 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 2020!