

## PM

### LÅNGHOLMEN SWIMRUN SPRINT FULL DISTANS & LOS

*This PM is written in Swedish. Don't worry if you don't understand everything. We will give you this information again on race day. If you have any questions that need an answer before that, feel free to contact us by mail, Facebook or phone.*

#### START- OCH MÅLOMRÅDE

Finner ni vid [Långholmsmuren 2](#). Här hämtar ni ut nummerlappar och badmössor 09:00-09:50. Vill ni lämna ifrån er ombyte så packar ni ner det i den kasse som ni erhåller tillsammans med nummerlapparna. Det kommer alltid att vara någon på plats som vaktar ert ombyte men undvik gärna att lämna värdesaker.

#### TIDTAGNING

Tidtagning sker av organisatören. Tider och placeringar läggs upp på hemsidan och i våra sociala kanaler under dagen.

#### BANAN

[Sprint-](#) och [FulldistansBanan](#) är utmärkt med orangefärgade träpinnar som sitter i marken, samt rödvita snitselband. Vid tvära svängar och korsningar finns även "mäklarskyltar" med pilar som markerar löpriktningen. På Långholmen sitter snitslarna betydligt tätare än när ni lämnat ön. Avståndet mellan snitslarna är dock aldrig mer än 100 meter. Vi är extremt noggranna när vi märker ut banan men tyvärr är det mer regel än undantag att banmarkeringen rycks ner under dagen.

Banans första del består till största del av motionsspår och grusad gångväg men innehåller även delar med mycket teknisk och kuperad terräng. Efter ca. 5 kilometer så lämnar ni Långholmen. Därefter

består nästan all löpning av asfalt. Vi rekommenderar er att använda en sko anpassad för asfaltslöpning med låg våtvikt.

### AID STATIONS

Utmed banan finns det 4 aid-stations vilka är utmärkta på kartan. Vid samtliga stationer serveras, sportdryck, vatten och diverse energi.

### PIZZA

Väl i mål så beställer ni som sprungit Full-distans valfri pizza och dryck ur pizzabilen (ange ert startnummer pizza ingår i startavgiften). Ni som sprungit SPRINT-distansen och betalt för pizza anger ert startnummer till pizzabilen och väljer därefter valfri pizza och dryck.

Ni som genomför LOS-tävlingen serveras pizza enligt matschema och kan varvet innan servering själva beställa valfri pizza. För övriga deltagare och publik så gäller först till kvarn på den pizzadeg som återstår att grädda pizzor av.

### PARKERING, TOALETT OCH DUSCH

Om ni kör bil till tävlingen så rekommenderar vi att ni parkerar bilen på parkeringen under Västerbron. Notera att ni måste ta ”rätt” bro ut till Långholmen för att nå denna parkering (se bild). En toalett finns dels vid Start. Nere på stranden finns det flera toaletter varför dessa är att föredra framför den vid start. På stranden (se bild nedan) finns även utomhusduschar att använda efter målgång. Duschtvål ligger i Goodiebagen.



## HÅLLTIDER

09:00 - 09:30	Registrering och uthämtning av nummerlappar, badmössor och påse för förvaring av ombyte. Ombyte lämnas in senast 09:50.
09:30 - 09:45	Race Briefing
10:00	Start för samtliga klasser. "Själv seedning" gäller. De som har bråttom ställer sig långt fram de som tar det lite lugnare längre bak.
11:00	Prisutdelning Sprint distans sker vid start- och målområdet.
13:10	Beräknad målgång för segrande lag i Full

	distans.
14:30	Prisutdelning Full distans
15:30	Sista chansen att beställa pizza.  Vi ser dock till att de som eventuellt är kvar ute på banan får sin pizza vid målgång.

## **Banändringar 2022**

Inga tillfälliga arbeten påverkar Sprint distansen (simsträcka 1-5).

Simsträcka 6 Norrström påverkas av det konstverk som ligger i Strömmen och påminner i sitt utseende om de linor som delar simbanor. Simning ska ske till vänster om detta konstverk. I händelse av att vattenflödet ut från Mälaren till Östersjön är kraftigt på tävlingsdagen kan simsträckan behöva strykas på grund av säkerhetsskäl.

Simsträcka 12 Liljeholmskajen (170 meter) förlängs så att uppgång sker vid den borte badbryggan. Den förlängda simsträckan blir totalt ca 320 meter.

Simsträcka 14 Under Liljeholmsbron (300 meter) kommer eventuellt behöva strykas då vägarbete är planerat på tävlingsdagen.

Alla avvikelser från den ursprungliga bansträckningen kommuniceras i samband med race meeting på tävlingsdagen.

## FAQ

### **Hur varmt är det i vattnet?**

Vattentemperaturen på sprintbanan tillika ingressen för Fulldistans brukar ligga mellan 16-18 grader vid ytan. Är du kall av dig så rekommenderar vi neopren. Simsträckorna är relativt korta och nedkylning brukar inte vara något problem. Tvärtom så brukar det kännas skönt att få hoppa ner i vattnet efter löpningarna.

Vattentemperaturen på Fulldistans brukar ligga någonstans mellan 15-19 där den längsta simningen i sjön Trekanten också är den varmaste.

### **Vilka skor ska jag välja?**

För Sprintbanan lämpar sig skor med bra fäste och låg våtvikt bäst. Saknar man sådana skor så går det också bra med vilka löpvänliga modeller som helst. Tänk på att skorna kan lukta lite konstigt efter att man har simmat i dem, så ta inte dina nyinköpta dyrgripas om du inte tänkt använda dem för swimrun.

Fulldistans lämnar efter ca. 5 kilometer Långholmen. Därefter består nästan all löpning av asfalt. Vi rekommenderar därför en sko anpassad framför allt för asfaltslöpning med låg våtvikt.