



TÄVLINGS PM / RACE MEMO

This memo is written in Swedish — don't worry if you don't understand. You will find an English version below.



■ LÅNGHOLMEN ■

■ SWIMRUN ■



SATURDAY, JUNE 13

TÄVLINGS PM

HÅLLTIDER

09:00-09:30	Registrering och uthämtning av, nummervästar, badmössor samt påse för förvaring av ombyte. Ombytet lämnas in vid startområdet senast 09:50. Undvik att lämna värdesaker.
09:30-09:45	Race briefing
10:00	Start för samtliga klasser och distanser. "Själv seedning" gäller. De som har bråttom ställer sig långt fram och de som planerar att ta det lite lugnare långt bak.
11:00	Prisutdelning Sprintdistans (sker vid startområdet).
12:30	Beräknad målgång för segrande lag i Full-distans.
14:00	Prisutdelning The 4-loop Race (sker vid startområdet).

FÖRE, UNDER OCH EFTER LOPPET

START- OCH MÅLOMRÅDE

Finner ni vid [Långholmsmuren 2](#). Här hittar ni nummerlappar och badmössor 09:00-09:30 samt samlas för Race Briefing 09:30-09:45. 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 ombytet men undvik gärna att lämna värdesaker.

TIDTAGNING

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

BANAN

[Sprint-](#) och [The 4-loop Race](#) 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. Avståndet mellan snitslarna är sällan längre än att du alltid ser nästa snitsel. Vi är extremt noggranna när vi märker ut banan men tyvärr är det mer regel än undantag att banmarkeringen slits ner under dagen.

Banan består till största del av motionsspår och grusad gångväg men innehåller även delar med mycket teknisk och

kuperad terräng. Vi rekommenderar er att använda en sko anpassad för blandad löpning och som också har låg "våtvikt".

AID STATIONS

Aid station finns vid start- och målområdet. Före loppet serveras vatten och sportdryck. Ta gärna med egen flaska eller mugg så spar vi lite naturen. För de som glömmer så finns pappmuggar.

PIZZA

Väl i mål så kan du beställa pizza och dryck ur Pizzabilen. Om du har sprungit "The 4-loop Race" så anger du ditt startnummer i bilen så ingår pizza och dryck i startavgiften). Ni som sprungit SPRINT-distansen och betalat för pizza i samband med bokningen anger ert startnummer till Pizzabilen och väljer därefter valfri pizza och dryck.

För övriga deltagare och publik så gäller först till kvarn på den pizzadeg som återstår att grädda pizzor av.

KOMMUNALA TRANSPORTER TILL LÅNGHOLMEN

Närmaste tunnelbanestation är Hornstull, cirka 10 minuters promenad. Buss 4, 40 och 54 stannar i närheten av Långholmen.

PARKERING, TOALETT OCH DUSCH



Om ni kör bil till tävlingen så rekommenderar vi att ni parkerar vid Hornstulls Strand eller parkeringen under Västerbron (på Långholmen). Notera att ni måste ta "rätt" bro till Långholmen för att nå denna parkering (se bild). En toalett finns dels vid start- och målområdet. Nere på stranden finns det flera toaletter varför dessa är att föredra framför den vid start. På stranden finns även utomhusduschar.

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. Det brukar kännas skönt att få hoppa ner i vattnet efter löpningen.

Vilka skor ska jag välja?

På Sprintbanan lämpar sig skor med bra fäste och låg våtvikt bäst. Saknar en sådana skor så går det också bra med vilken löpvänlig modell som helst. Tänk att skorna kan lukta lite konstigt efter att du simmat i dem, så välj inte dina nyinköpta dyrgripar om du inte planerar att använda dem till Swimrun.

Reglerna i korthet för SPRINT- och The 4-loop

Race:

Obligatorisk utrustning som ska kunna visas vid registrering:

- Visselpipa (gäller endast för The 4-loop Race)
- Våtdräkt/neopren plagg (gäller endast för The 4-loop Race)

- Nummerlapp (bibs) ska bäras synlig under hela loppet.
- Badmössor ska bäras på alla simsträckor.
- Lagets medlemmar får aldrig befinna sig mer än 20 meter från varandra, varken på land eller i vattnet.
- All den utrustning som ett lag tar med sig från start måste också återföras till mål.
- Flythjälp som är större än 100 cm x 60 cm ÄR INTE TILLÅTEN
- Deltagarna ska följa den markerade banan.
- Genom att delta i loppet accepterar varje lagmedlem reglerna till fullo.
Lag som inte följer reglerna kan komma att diskvalificeras.

Är någonting fortfarande oklart?

Om du fortfarande har några frågor efter att ha läst detta.

Vänligen kontakta oss via e-post

(info@langholmenswimrun.se). eller via Facebook. Det går

också bra att ringa till Peter (helst inte kvällen förestart)

073-5450547. Dyker det upp frågor i sista stund så kan ni fråga oss på Raceday vid registreringen.

Stort lycka till med de sista förberedelserna!

Peter, Stefan och Henrik

SATURDAY, JUNE 13

RACE MEMO

SCHEDULE

09:00–09:30

Registration and collection of race bibs, swim caps, and a bag for storing your change of clothes.

Any clothing or gear to be stored must be handed in at the start area no later than 09:50. Please avoid leaving valuables.

09:30–09:45

Race briefing.

10:00

Start of all classes and distances. Self-seeding applies. Participants aiming for a faster pace should position themselves near the front, while those planning a more relaxed pace should start further back.

11:00

Sprint Distance Award Ceremony (held at the start/finish area).

12:30

Estimated finish time for the winning team in the Full Distance race.

14:00

The 4-Loop Race Award Ceremony (held at the start/finish area).

BEFORE, DURING AND AFTER THE RACE

START AND FINISH AREA

The start and finish area is located at Långholmsmuren 2.

Race bibs and swim caps can be collected between 09:00 and 09:30, and all participants should gather here for the Race Briefing from 09:30 to 09:45.

If you wish to leave a change of clothes, please place it in the bag provided together with your race bibs. There will always be a volunteer present to watch over the storage area, but we recommend that you do not leave valuables.

TIMING

Timing will be managed by the race organizers.

Results and rankings will be published on our website and social media channels throughout the day.

THE COURSE

The Sprint Course and The 4-Loop Race Course are marked with orange wooden stakes placed in the ground, as well as red-and-white course tape.

At sharp turns and intersections, additional directional signs with arrows will indicate the correct running direction.

The distance between course markings is generally short enough that you should always be able to see the next marker.

We take great care in marking the course; however, it is unfortunately common for some markings to become damaged or removed during the day.

The course consists primarily of running trails and gravel paths, but it also includes sections of highly technical and hilly terrain.

We recommend using running shoes suitable for mixed terrain and with a relatively low wet weight.

AID STATIONS

An aid station is located at the start/finish area.

Before the race, water and sports drink will be available.

Please bring your own bottle or cup if possible to help reduce waste and protect the environment. Paper cups will be available for those who need them.

PIZZA

After finishing, participants may order pizza and drinks from the Pizza Truck.

Participants in The 4-Loop Race should provide their race number at the Pizza Truck, as pizza and a drink are included in the entry fee.

Participants in the Sprint Distance who purchased the pizza option during registration should also provide their race number and may then choose any pizza and drink.

For all other participants and spectators, pizzas will be available on a first-come, first-served basis while dough supplies last.

PUBLIC TRANSPORT TO LÅNGHOLMEN

The nearest metro station is Hornstull, approximately a 10-minute walk from the race venue.

Bus routes 4, 40, and 54 also stop near Långholmen. We recommend using public transport whenever possible.

PARKING, TOILET AND SHOWER



If you are driving to the race, we recommend parking along Hornstulls Strand or at the parking area beneath Västerbron (on Långholmen).

Please note that you must use the correct bridge to access this parking area (see map/image).

Toilets are available near the start and finish area. There are also several public toilets down by the beach, which we recommend using instead of the one at the start area whenever possible.

Outdoor showers are also available at the beach.

FAQ

How warm is the water?

The water temperature on the Sprint Course, which also serves as the opening section of the Full Distance race, is usually between 16–18°C (61–64°F) at the surface.

If you tend to get cold easily, we recommend wearing neoprene. The swim sections are relatively short, and hypothermia is generally not a concern. Most participants find it refreshing to jump into the water after running.

Which shoes should I choose?

For the Sprint Course, shoes with good grip and a low wet weight are ideal.

If you do not have swimrun-specific shoes, any comfortable running shoe will work well.

Keep in mind that your shoes may develop a somewhat unusual smell after being submerged in water, so you may want to avoid using a brand-new expensive pair unless you plan to dedicate them to swimrun racing.

RULES IN BRIEF

Sprint Distance and The 4-Loop Race

Mandatory equipment (must be presented at registration)

- Whistle (The 4-Loop Race only)
- Wetsuit or neoprene garment (The 4-Loop Race only)

Race rules

- Race bibs must be worn visibly throughout the entire race.
 - Swim caps must be worn during all swim sections.
 - Team members must never be more than 20 meters apart, either on land or in the water.
 - All equipment brought from the start must be carried all the way to the finish.
 - Flotation devices larger than 100 cm × 60 cm are NOT PERMITTED.
 - Participants must follow the marked course at all times.
 - By participating in the race, each team member agrees to abide by all race rules.
 - Teams that fail to comply with the rules may be disqualified.
-

STILL HAVE QUESTIONS?

If anything remains unclear after reading this information, please contact us via email at info@langholmenswimrun.se or through Facebook.

You may also call Peter at +46 73 545 05 47 (preferably not on the evening before race day).

If any last-minute questions arise, feel free to ask us during registration on race day.

Best of luck with your final preparations!

Peter, Stefan & Henrik   