



Deltagar-PM Katrineholm Swimrun 2019

Varmt välkommen till Katrineholm och den fjärde upplagan av Katrineholm Swimrun! Vår ambition är att erbjuda ett swimrunlopp attraktivt för både deltagare och publik. Sevärda platser och natursköna stigar vävs samman till ett swimrunlopp med känslan av ett stadslopp. Vi önskar er en fantastisk eftermiddag i Katrineholm och Djulöområdet!

Ta med dig familjen till Katrineholm!

Samtidigt som Katrineholm Swimrun pågår även Katrineholmsveckan som erbjuder ett utbud av aktiviteter för stora och små. Under Söndagen invigs veckan med aktiviteter på Djulöområdet. Förutom Swimrun, kan ni gå på bakluckeloppis eller konstutställning, titta på den stora bilkortegen med efterföljande utställning m.m. Se gärna www.katrineholmsveckan.se för info om aktiviteter under dagen.

Kom i god tid!

Eftersom fler aktiviteter pågår i området under dagen, kan det vid fint väder ta tid att hitta parkering. Bifogat finns en karta över området och dess tillgängliga parkeringar. Förutom markerade P-ytor kommer det vara tillåtet att parkera på ena sidan av Djulökvarnsvägen. Vägvakter från Katrineholmsveckan finns på plats hela dagen för att lotsa rätt. Notera även att vägarna tillfälligt har enkelriktats!

Nedan följer information till dig som deltagare i loppet.

När: Söndag den 4:e augusti 2019 kl 14.00

Var: Stora Djulö herrgård, Katrineholm

<https://www.hitta.se/kartan!~58.97385,16.20788,15z/tr!i=vScyUpeL/search!i=2000362374!q=Stora%20Djul%C3%B6%20Katrineholm!t=single!st=plc!a=58.97126:16.21507/geocode!l=58.97166:16.21507>

Parkering: Då det pågår fler evenemang i Djulöområdet på söndagen rekommenderar vi att ni tar er till Djulö via infarten från **väg 555** och vidare på



kanotvägen. Parkering sker enklast vid Djulöbadet, 4H gården eller småbåtshamnen.

Anmälan: Görs på www.katrineholmswimrun.se/anmalan/ startavgift skall vara erlagd innan start. Lag som gjort anmälan men ej betalt startavgift gör detta senast i samband med incheckning, betalning görs då med swish eller kontant, startavgift 1000:-.

Incheckning: Skall ske senast 13.30 vid sekretariatet utanför Stora Djulö herrgård. Vid incheckning erhålls Badmössor samt en nummer-bib som skall bäras av en av lagets deltagare under loppet. Efter avslutat lopp återlämnas denna till arrangören.

Tävlingsgenomgång: 13.40 har vi en kort genomgång av bana och regler, denna genomförs på trappen vid herrgårdsentrén.

Tidtagning: Sker manuellt m.h.a Webscorer och varje lag får sin totaltid vid målgång. Resultatlista publiceras på www.katrineholmswimrun.se och vår Facebooksida efter loppet.

Startlista: Finns under "find races" på www.webscorer.com
Startlistan uppdateras vartefter nya lag kommer till.

Banan: Tävlingsbanan är ca 12km lång varav 1,5km består av simning fördelat på sex simsträckor. Banan är varierande med några obanade och delvis tekniska avsnitt, spångar, grusstig och kortare sträckor på asfalt. Karta över bansträckning finns på bifogad detta PM.

Banmarkeringar: Banan är snitslad med röd/vita band samt pilar. Vid simning är sträckan markerad med flytande bojar. Notera att uppgången i flera fall ej är synlig vid igång i vatten, följ bojarna och vid sista bojen kommer uppgången vara synlig och markerad med flagga.

Funktionärer: Finns utposterade längs hela banan där det kan vara svårt att hitta eller där trafik kan förekomma. Funktionär finns även vid varje upp- och nedgång till vatten, samt i båtar. En funktionär springer/simmar även sist i startfältet.



Vätskekontroll: Finns vid Djulökvarn och kommer att passeras av deltagarna två gånger efter ca 5km resp. 9km. Här serveras vatten samt sportdryck från UMARA.

Målgång: Sker vid Stora Djulö. Varje lag skall passera målgången gemensamt, gärna med armarna sträckta i luften! Efter målgång vänligen säkerställ att måldomarna hunnit notera lagets startnummer. Vid målgång erhåller samtliga deltagare medalj.

Utrustning: Det är tillåtet att använda vådräkt, paddlar samt flythjälpmiddel som inte är större än 50*30cm (typ dolme). Det är ej tillåtet att använda fenor eller draglina. Badmössa ska bäras under samtliga simsträckor. Badmössa tillhandahålls av arrangören.

Dusch och omklädning: Omklädning och toalett finns i den röda byggnaden vid Djulöbadets parkering. Toaletter finns även vid herrgården samt vid orangeriet i parkens norra del. Efter loppet finns möjlighet att duscha vid campingens hygienanläggning belägen ca 2min promenad från start- och målområdet. Kontakta campingreceptionen för att erhålla duschbiljett.

Säkerhet: I förstahand ansvarar varje lag för sin egen säkerhet, se därför till att aldrig vara mer än 15m ifrån varandra. Skulle något lag behöva hjälp, påkalla detta från närmsta funktionär, vid simning sker detta genom att ropa samt föra armarna över huvudet. Vid löpning tar ni er till närmsta funktionär eller inväntar efterlöpande funktionär som kan tillkalla hjälp. Vid start och målområdet finns sjukvårdare som kan hjälpa till om olyckan varit framme.

Sjukvårdssamordning Katrineholm Swimrun har anlitat Aidventure att hjälpa till vid eventuella skador och sjukdomsfall. På plats finns förbandsmateriel, hjärtstartare och sjukvårdare.

Bryta loppet: Behöver ni av någon anledning bryta loppet skall ni meddela detta till närmsta funktionär, eller invänta efterlöpande funktionär. Transport tillbaka till start- målområde kan då ordnas.

Inlämning av väskor: Er väska kan lämnas på tävlingsområdet, vid dåligt väder bör väskan vara vattentålig. Arrangören ansvarar ej för lämnade värdesaker.



Tävlingsregler: Loppet genomförs på egen risk. Varje lag ansvarar för att hålla ihop under hela loppet. Vid övergång till simning skall detta ske med fötterna först, det är m.a.o ej tillåtet att dyka. Badmössa skall bäras vid varje simning. Skulle något lag få problem erbjuder sig andra lag att hjälpa till genom att tillkalla hjälp eller dylikt.

Publik: Vi hoppas även i år på mycket publik längs banan. Lämpliga platser att följa loppet på är: Start och målområde, Djulönäs, Jordvallstorp, Trolleträsk, Djulö kvarn, Dufveholms herrgård, Backa hage samt Djulöbadet.

Mat: Efter loppet serveras samtliga deltagare enklare förtäring, deltagare betalar själv för dryck utöver vatten.

Prisutdelning: Sker framför herrgården då samtliga deltagare avslutat loppet, uppskattningsvis kl 16.00. Katrineholm Swimrun genomförs i klasserna: dam, herr samt mix.

Tävlingsledning och kontakt:

Martin Krantz 070-585 34 56

Christian Brantö 070-366 02 50

Klas Berlin 073-841 57 21

Välkommen till fjärde upplagan av Katrineholm Swimrun!!

Med vänliga hälsningar

Katrineholms Simsällskap & Julita Triathlon