



SJÖLOPPET

SWIMRUN

Alltid lördagen före midsommar

Tävlings PM

Nu är det snart dags för den 10:e upplagan av Sjöloppet Swimrun. Vi har fyra klasser att välja på. Barn/familjeklassen, motionsloppet, sprintloppet och distansloppet.

Upplägget är att du som deltagare kan vara med både i barn/familjeklassen och sedan något av våra andra tre lopp. Det finns något för alla. Det finns fortfarande möjlighet att anmäla sig. Delad glädje-dubbel glädje, kan du få med en kompis?

Hålltider för dagen

- Kl. 08:00 Tävlingsbyrån öppnar i Olsbergs Arena (Storegårdsgatan 3A).
I anslutning finns möjlighet till gratis parkering och omklädningsrum.
- Kl. 09:00 Anmälan stänger för barn/familjeklassen.
- Ca Kl. 09:20 Uppvärmning för barn/familjeklassen med en av Forma Framtids instruktörer.
- Kl. 09:30 Start barn/familjeklassen.
- Ca kl. 10:10 Prisutdelning barn/familjeklassen med utlottningspriser (efter sista målgången).
- Ca kl. 10:40 Racemeeting för Distansloppet vid startfällan.
- Kl. 11:00 Start Distansloppet.
- Ca Kl. 12:10 Racemeeting för Sprintloppet vid startfällan
- Kl.12:30 Start Sprintloppet
- Ca kl. 12:32 Avresa i omgångar med minibuss från Olsbergs arena till startplatsen för Motion, Ränneborg idrottsplats. Transporten är frivillig, det är ok att själv ta sig till startplatsen.
- Kl. 13:15 Start Motionsklassen.
- Ca kl. 14:00 – 15:45 Målgång för Motion, Sprint och Distansloppet.
- Ca kl. 15:45 Prisutdelning. Pris till placering 1-3 i respektive klass + utlottningspris (närvaro krävs).
- Kl. 19:30 After Swimrun, Restaurang Bron i Eksjö

Kontakt info@sjoloppet.se

Mer info finns på www.sjoloppet.se

Banan

Bansträckningen är densamma som tidigare. På vår hemsida hittar du karta och sträckor för distans, sprint och motionsloppet.

Första löpningen eskorteras av motorcykel (gäller ej motion).

Övriga delar av banan markeras med en röd-vit snitsel, "mäklarskylt" och/eller funktionärer. Det finns funktionärer vid alla överfarter där väg korsas, samt vid varje igång till simningen där simriktningen pekats ut. Vid varje simsträcka finns en orange skylt som markerar uppgångsplats.

Cirka 200m före varje vattenpassage finns en skylt som anger hur lång aktuell simning är, samt kommande löpsträcka.

Både distans- och sprintklassen passerar en järnvägsövergång, om du tvingas att stanna vid denna kommer en funktionär att klocka tiden för ditt stopp. Den eventuella stopptid som ni får stå stilla, kommer sedan dras av på er sluttid. Exempel; om du blir stående att vänta på ett tåg i 40 sekunder, dras det av 40 sekunder från din sluttid. Detta korrigeras i efterhand i den officiella resultatlistan.

Tävlingen går på stora delar på allmänna icke avlysta vägar (med bil-, cykel- och gång-trafik). Normala trafikregler och hänsyn gäller.

Publik, Publikevent

I start- och målområdet i Vattenledningsparken finns hoppborgar, där finns även kiosk servering med hamburgare, korv, dricka och lite godis.

Startskottet för Distans och Sprintloppet är en kanonsalut av Smålands Karoliner. Distansloppet passerar sedan start- och målområdet igen efter ca 1,5 km löpning genom gamla stan.

- Rolandsdamm badplats, här går distansbanan, sprint ihop till samma vägsträckning. Här finns en energistation och första kontrollpunkten för vår livetiming.
- Talludden, här finns energistation och livetiming för alla tre banorna. Direkt efter denna station delar sig banorna innan Talluddasjön. Som publik ser man sedan de tävlande simmandes i vattnet. Bansträckningarna går åter ihop vid uppgången från vattnet. Det gör att Talludden är en perfekt publikplats att kunna följa loppet under en längre sträcka och heja på alla deltagare.

Motionsklassen

Deltagare hämtar ut sitt startkitt vid Olsbergs arena. Vi tänker oss att man som deltagare här tittar på starten för sprintloppet för att sedan bege sig till sin startplats som är på Ränneborgs idrottsplats. Vi erbjuder transport i form av en minibuss. Vill man som deltagare ta sig ut på egen hand till startplatsen är detta ok.

Motionsloppet har samma bansträckning som slutet på Sprintbanan. Detta innebär att motionsloppet kommer att starta under pågående sprintlopp och hamnar då "mitt i" det pågående sprintloppet.

Nummervästar

Då våra lopp till stora delar har samma bansträckning, har vi olika färger på våra västar och badmössor. Detta för att tydliggöra vilken klass man deltar i. Färgerna är enligt följande;
Vit = distansloppet,
orange = sprintloppet,
grön = motionsloppet.

Reptid

I Talludden finns en reptid för alla lopp, repet dras kl.14:45. Funktionärer har "rätt att plocka deltagare av banan" om bedömningen görs att deltagarna utgör fara för egen hälsa. Bedömningen görs i samråd med tävlingsledningen och sjukvårdare.

Utrustning

På vår hemsida står allt tydligt i regelverket vad som gäller kring utrustning och eventuella hjälpmedel, men vi nämner ändå här två grundregler;

- Utrustning som du startar med skall tas med hela vägen in i mål (ingen dumpning utmed banan).
- Ett undantag från ovan är energi, men ingen nedskräpning utmed banan. Håll en eventuell tom gels förpackning motsvarande i handen till dess att du ser en funktionär (de kommer förhållandevis tätt) och lämna skräpet till denna person. Medveten nedskräpning utmed banan = diskning.

Terrängen

Löpningen är blandad, asfalt, grusväg och stig. Terrängen kräver inga speciella trailskor. Uppgångarna från simningarna sker på "stränder"/stigar. Det är alltså inga hala klippor som man måste ta hänsyn till.

Anmälda lag och resultatlista (med livetiming).

På www.sjoloppet.se kan du se vilka lag som är anmälda till loppet. Detta gör du genom att klicka på "Anmäl dig här", sedan finns det en meny till höger där det står deltagare.

Ytterligare till höger i menyfältet står det resultat. Där kan man följa loppet live och se hur respektive lag ligger till. Det är även där som loppets resultatlista publiceras.

Energi under loppet

Under Sjöloppet serveras sportdryck från Umara. Under långa distansen finns fyra energistationer och under sprintloppet finns tre stationer (plats 1, 3 och 4) nedan;

1. Rolandsdamm, badplatsen innan simningen, energi + dryck. Här är även tidtagningsstation nr. 1 för livetiming.
2. Svansjön, innan simningen, sportdryck + vatten, tidtagningsstation 2 för Distansloppet
3. Talludden, energi + dryck. För distansloppet mitt under en löpsträcka. För sprintloppet precis innan simningen. Här är även tidtagningsstation nr. 1 för motion, 2 för sprintloppet och 3 för distansloppet.
4. Fågelsångsvägen, sista löpningen in mot mål (ca 600m efter sista simningen) sportdryck + vatten.

På våra energistationer finns inga gels, önskar du gel under loppet rekommenderar vi energi från Pölder Sport. De har även utrustning som krävs under loppet, har du t.ex. en visselpipa? Pölder har!

Åter, tänk på att nedskräpning under loppet är förbjudet. Vi rekommenderar att lämna eventuellt skräp vid energistationer eller till någon av våra utplacerade funktionärer.

Energi efter loppet

Efter loppet får du som tävlar en hamburgare och en Erdinger Alkolfrei.

Anhöriga och publik kan köpa hamburgare eller korv i vår servering. Det finns kiosk med bl.a. kaffe, läsk, kaka och choklad.

Massage

Efter loppet erbjuder Forma Framtid fri massage, tält för detta finns efter målgångsfällan.

Sponsorer i start/målområdet

Start och målområde är i Vattenledningsparken som ligger i direkt anslutning till Olsbergs Arena. I området finns flera av våra sponsorer representerade;

Ny bil? [Eksjö motorcentrum](#) har lösningen! Fråga efter deras Sjöloppsrabatt.

[Pölder Sport](#) har försäljning hela dagen. Här kan du köpa kompletterande energi till loppet (gels mm.) De har även med sig delar av butiken i form av skor våtdräkter mm. Går något/sönder tävlingsdagen har de detta.

Finisher, Sjöloppströja

I samband med din anmälan, kunde du välja om du önskade tröja eller ej. Om du valt tröja väntar den på dig efter målgång i vattenledningsparken. Om du ändrat dig, finns möjlighet att köpa en på plats i Pölder tältet. Det finns även tröjor till barn, med reservation att vissa storlekar kan tar slut.

After Swimrun

På kvällen är det After Swimrun kl. 19:30 på Restaurang Bron i Eksjö.

Vi har abonnerat hela restaurangen från kl. 19:30, man är välkommen tidigare om man vill dricka något.

Vi har fått fram en After Swimrun deal;

Pasta Kyckling, 150 kr (ord pris 200)

Pasta Oxfilé, 175 kr (ord. Pris 220)

De har även riktigt goda stenugnsbakade pizzor. Med fördel, kolla in menyn och förbeställ.

[Restaurang Bron Eksjö](#)

Självklart är du välkommen att ta med anhöriga och vänner som hejat på dig under dagen till denna tillställning. Kom och dela med dig av dina och hör andras upplevelser under dagen.

Du behöver föränmäla din plats till After Swimrun genom att svara på detta utskick och meddela att du kommer så vi kan beräkna platser och vilken mat som önskas.

Väl mött på lördag den 13 juni för ett oförglömligt Swimrun äventyr!

Med vänlig hälsning,
Teamet bakom Sjöloppet