

# RIDDARFJÄRDSSIMNINGEN 2016-08-20

ARRANGERAS I SAMARBETE MED:



Tack till:



VITAMIN  
WELL



(Vanadisbadet öppet till 15/9)

## INFORMATION-S-PM

Snart är det dags! Vi ser fram emot lördagens Riddarfjärdssimningen och vill här ge er mer information och hälsa er välkomna på lördag.

### Generell information:

Våtdräkt är tillåtet och rekommenderas.

Inte tillåtet med något på händer eller fötter, ex paddlar eller fenor. Det kommer vara cirka 19-20 grader i vattnet. Exakt info dagen innan.

Vi har 2 lopp i år: 3200m och 1609 m. Start 09:30 resp. 10:45. Registrering öppnar 1,5h före start.

Se mer info om respektive lopp nedan.

Båda loppen har eltidtagning **OBS** - Viktigt är att chipet lämnas tillbaka direkt efter målgång, annars debiteras deltagaren 200 kr. Låda står direkt efter uppgång ur vattnet.

### Säkerhet:

Säkerheten har högsta prioritet! Vår samarbetspartner Sjöassistans har båt på plats, samt SSRS har båt och skoter. Fler båtar och kajaker kommer finnas på plats, samt folk utplacerade längs simloppet. Kom ihåg att du deltar på egen risk. Skulle du känna yrsel eller obehag, tveka inte att stanna och tillkalla närmaste båt/kajak genom att hålla upp armen.

Ifall du skulle bryta är det viktigt att detta informeras till någon funktionär, så att du prickas av!

### Registrering:

Du registrerar dig vid respektive startplats. Där får du numrerad badmössa, eltidtagningschip och nummerlapp till din väska som du kan lämna innan starten och hämta vid målgångsområdet. Vi skriver även startnummer på handen i fall du tappar badmössan under loppet. Transport för din väska till målgången i Råambshovsparken finns. Där hämtar ni ut er väska med startnumret.

### 3200 m:

Start och målgång är i Råambshovsparken. Starttid för 3200 m är **09.30**, registrering öppnar **08.00**.

Starten sker från vattnet. Nedräkning från tio minuter sker av speakern och då är det fritt att hoppa i vattnet och positionera sig eller värma upp i vattnet. Bansträckning ser du längre ner i dokumentet. Eltidtagningen registreras när du kommer upp ur vattnet, på första stegen uppför trappan.

Obs – topp 10 **placering** kommer att räknas när simmaren slår handen i trappan. Detta gäller ifall det blir spurt om de platserna. Sedan räknas tiden när simmarna går upp på trappan.

### **1609 m:**

Starten är vid Stadshuset och målgång är i Rålambshovsparken. Starttid för 1609 m är **10.45**. Eventuellt kan starten bli 5-10 minuter förskjutet beroende på simmarna på 3200 m. Speaker går ut med info.

Registreringen öppnar **09.10** vid Stadshuset. Starten sker från vattnet.

Nedräkning från tio minuter kommer ske av speakern och då är det fritt att hoppa i vattnet och positionera sig eller värma upp i vattnet. Bansträckning ser du längre ner i dokumentet.

Eltidtagningen registreras när du kommer upp ur vattnet, på första stegen uppför trappan.

Obs – topp 10 **placering** kommer att räknas när simmaren slår handen i trappan. Detta gäller ifall det blir spurt om de platserna. Sedan räknas tiden när simmarna går upp på trappan.

### **Simloppen bansträckning:**

3200 m – start Rålambshovsparken och simmar mot Stadshuset. Sedan rundar 2 bojar vid Stadshuset och en tredje på väg tillbaka till Rålambshovsparken. Vi simmar medurs!

1609 m – start Stadshuset och simmar raka vägen mot Rålambshovsparken, där målgång sker.

### **Mini-Riddarfjärdssimningen/Öppet Vatten-provet:**

Vid start/målområdet finns möjlighet att ta Öppet Vatten-provet.

Distansen är 200 m och utmed banan finns två bojar med 50 meters avstånd som det ska simmas två varv runt. Ingen föransmälan behövs och det är öppet för alla och det kostar ingenting att vara med. Alla

simmare erhåller Öppet Vatten Provet-märke.

Öppet 10.30-12.30.

### **Prisutdelning/efter målgång:**

Alla simmare får Riddarfjärdssimningens plakett vid målgången. Där finns även dryck, frukt och lite fika.

Prisutdelning i dam- och herrklass sker när samtliga simmare i de tre loppen går i mål, runt 12.00-12.15.

Vi har även prisutdelning för Stockholms Öppet Vatten Distriktsmästerskap som loppet på 3200m innebär.

Avslutningsvis kommer vi lotta ut priser (bland annat klippkort till Medley och Vanadisbadet) samt presentkort på Swimshop. Vi lottar på startnummer och du måste vara kvar för att få priset!

### **Praktisk info:**

Toaletter finns vid startområdet vid Stadshuset: ca 30 m från grinden till parken längs med Norr Mälarstrand, samt inne på området i Stadshuset. Vid Rålambshovsparken finns toaletter vid start/målområdet. Dusch finns i anslutning till målområdet i Rålambshovsparken.

Vi har fotografer på plats och ska försöka få med alla på bild. Dessa kommer att publiceras på

[www.riddarfjardssimningen.se](http://www.riddarfjardssimningen.se) samt Facebook.

**Bansträckning/Bojar:** nästa sida

Bojar för loppet på 3200m. (1,5m i höjd)



**Parkering** – finns längs med Norr Mälarstrand. Observera gällande parkeringsskylt.

**Närmsta tunnelbana** – för de som simmar 3200 är det Fridhemsplan och för de som startar vid Stadshuset är det T-centralen eller Rådhuset.

**Vi ses på lördag och lycka till!**

Är det något ni undrar över, tveka inte att höra av er till oss på 08-6447310 eller [info@swimshop.se](mailto:info@swimshop.se)