



PM Riddarfjärdssimningen 2021-08-14 *English text further down.*

Viktigt – läs igenom hela texten! Det här behöver du göra för att få starta nästa lördag.

Observera/ta hänsyn till: Kungsholmen Runt (löpartävling) arrangeras på Norr Mälarstrand vilket betyder att hela Norr Mälarstrand kommer vara avstängd för trafik mellan 10.00 och 15.00. Så ingen bil kan passera under den tiden.

Vi är glada att kunna genomföra Riddarfjärdssimningen 2021 och hoppas ni gläds med oss över att få röra på er tillsammans med andra deltagare under säkra former. Även årets Riddarfjärdssimning kommer att bli aningen speciellt och vi vill självklart undvika folksamlingar så gott det går.

Det är fortsatt ansträngt läge och vi vill att alla ska känna sig säkra, men även kunna delta i ett motions-tävlingslopp. Det kommer att krävas att deltagare och funktionärer samarbetar och håller avstånd. Vi ber er därför om att ha tålamod och att vara extra hjälpsamma mot varandra så att simningen kan genomföras på ett säkert sätt.

För att undvika samlingar kommer vi inte ha samling/genomgång innan loppet, ingen fika efter målgång och ingen prisutdelning. Vi jobbar efter motto att vill deltagare ha ordentligt med avstånd till andra deltagare/funktionärer så ska det vara möjligt.

Men till skillnad från ifjol så har vi målgångstrappa i Råambshovsparken. Där sitter en **målgångsramp** som ni ska sätta handen med erat chip på. Målgång är alltså i vattnet.

Självklart ska ni inte komma om ni känner symptom. Ni ska kunna svara **JA** på dessa frågor morgonen den 14/8. Detsamma gäller alla funktionärer.

- **Kroppstemperatur under 37,5 grader / ingen feber**
- **Inget halsont**
- **Ingen muskelvärk**
- **Ingen torrhosta**
- **Ingen huvudvärk**
- **Inget illamående**
- **Ingen diarré**
- **Ingen annan generell sjukdomskänsla**

Vi delar ut startkit innan loppet och ni hämtar ut det på respektive startplats.

3200m = Råambshovsparken och **1609m = Stadshuset**. Öppet från 1,15h innan start. Vänligen respektera varandra och håll 1 meters avstånd om det blir kö till uthämtning.

Vi har som sagt två distanser, 3200m och 1609m. Respektive distans kommer ha en startgrupp. Vill ni tävla, placera er längst fram, annars sprid ut er mellan startpunkter.

1609m startar från Stadshuset. Start kl 11:45.

3200m startar från Råambshovsparken. Start kl ca 13:00. 10 minuter efter sista deltagare på

1609m gått i mål.

Start: Sker bakom "osynlig" linje som är mellan 2 bojar vid respektive startplats.

Bansträckning: *Se på kartan ordentligt innan.*

1609m är "raka" spåret. Inga bojar behöver rundas innan målgång.

3200m. Från Rålambshovsparken, **håll dig så nära Norr Mälarstrand/Kajen** som möjligt bort till Stadshuset. Där är det 2 bojar och sedan håller du dig i **yttre kant** på banan på väg tillbaka till Rålambshovsparken.

Säkerhet: Säkerhet är viktigast! Du ska känna dig bekväm att simma distansen du har valt. Vi kan omöjligt se alla deltagare precis hela tiden under en sträcka på 1,6 km. Våtdräkt är viktigt för det hjälper till med flyt. Deltagande sker på egen risk. Alla deltagare är försäkrade via Folksam K96 under Riddarfjärdssimningen.

Vi har kajaker och båtar. Behöver ni assistans ska ni stanna, vinka och närmaste kajak ska komma för att hjälpa till. Ser ni någon som ser ut att behöva hjälpa, så hjälper ni såklart till. Antingen direkt eller tillkalla kajak.

Er tid kommer att finnas **LIVE** direkt efter målgång som ni når via hemsidan. Målgången för båda distanser kommer vara i Rålambshovsparken. Målgång sker genom handsättning på målgångsramp precis framme vid trappan som tar er upp i Rålambshovsparken. Efter målgången ber vi er att gå vidare upp i parken, ta er väska och sprida ut er i Rålambshovsparken.

Undrar ni över något, hör av er på info@swimshop.se eller på tel 086620100

Bra att veta:

Starttid: Första startgrupp 1609m - 11:45 3200m – ca 13:00

Temperatur: Uppskattningsvis 20 grader

Våtdräkt: Tillåtet

Eltidtagning: Ja! på båda loppen. IC Control hanterar tidtagning.

Badmössa: Får du vid registreringen. Registreringen är vid respektive Startplats. Öppnar 1,15h innan resp. start.

Registrering: 1609m loppet – vid Stadshuset, 3200m loppet Rålambshovsparken.

Era kläder: Är under uppsikt. Ni som startar vid Stadshuset får kläderna fraktade till målområdet.

Obs: Vi måste vänta på löpare så kan bli att kläderna blir lite försenade. Bäst är att familj/kompis/tränare tar med era kläder från Stadshuset till Rålis. En promenad på 1,5km.

Målgång: Rålambshovsparken för båda loppen.

Försäkring: Samtliga deltagare är försäkrade genom Folksams Olycksfallsförsäkring K96. Gäller även resa till och från loppet. Dock är deltagande på egen risk.

Media: Arrangören kommer att fotografera och filma deltagarna under tävlingen och förbehåller sig rätten att publicera foto- och filmmaterial fritt genom internet, TV, radio, tidningar och olika former av marknadsföring av Riddarfjärdssimningen.

English: Please read all information!

We are happy to be able to swim this years Riddarfjärdssimningen. These are special times and regulations forces us to to some changes. We also need your cooperation and patience so we

have do this with everyone's safety first.

Please Note: There is a running race on Norr Mälärstrand. So if you plan on taking your car, Norr Mälärstrand is closed for traffic between 10 am and 3 pm.

There will be no briefing before the race, so please check the race map. To avoid all possibility of people crowding we have decided to not do drinks/coffee afterwards, there will not be price ceremony after the race to avoid gatherings. If you want to have space to other people you should for sure be able to do that.

Do not show up if you feel any symptoms. Body temperature over normal, sore throat, muscle pain, dry cough, head ache. This goes for swimmers and staff.

You will receive swimming cap and time chip (disposable) at the starting area. For 3200m this is Rålamshovsparken and for 1609m it is Stadshusparken. Registration opens 75 minutes before race.

The start of 1609m by City Hall is at approx. 11:45, and the start for 3200m is at approx.. 1pm.

If you're starting at City Hall, your clothes will be transported to the finish in Rålamshovsparken.

Safety is most important. We have kayaks and boat for your safety. You should be comfortable with the distance you have chosen to participate in.

If you see anyone in need of help, please stop and check, or try and get the attention of one of our kayaks.

Any questions? Please email or call. info@swimshop.se or 086620100

europas största simspecialist
SWIMSHOP
swimshop.se

