



## PM Riddarfjärdssimningen 2024-08-17 *English text further down.*

**Viktigt** – läs igenom hela texten! Du är ansvarig själv att kolla bansträckning innan.

Välkomna till Riddarfjärdssimningen lördagen den 17/8 2024. Här följer information om simtävlingen.

### **Registrering sker vid respektive startplats:**

Ni får gärna simma i **egen** badmössa om ni vill det. Annars får ni badmössa och Chip vid registrering. Chip fästes på hand ni går i mål med. "Måla" gärna målramp vid målgång. Håll kvar hand en kort stund alltså.

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

Vi kommer bara ha 1 startgrupp per lopp. Vill ni tävla, placera er längst fram, annars sprid ut er mellan startpunkter.

**1609m startar från Stadshuset. Start kl 10:30**

**3200m startar från Rålambshovsparken. Start kl c:a 09:05 info på plats.**

**Start:** Sker bakom "osynlig" linje som är mellan 2 bojar Stadshuset (1609m), 2 kajaker (3200m) vid respektive startplats.

**Bansträckning:** *Se på kartan ordentligt innan. Finns längre ner i dokumentet!*

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 **yterkant** på banan på väg tillbaka till Rålambshovsparken.

**Säkerhet:** Säkerhet är viktigast! **OBS!** 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. **Våtträkt är viktigt** och rekommenderas verkligen! Våtträkt 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.

Prisutdelning sker efter alla simmare gått i mål. Ungefär kl 11:30-11:40. Efter prisutdelning lottar

vi ut fina priser bland alla deltagare och ges endast ut om man är kvar.

Undrar ni över något, hör av er på [info@swimshop.se](mailto:info@swimshop.se) eller på tel 086620100

Bra att veta:

**Temperatur:** Uppskattningsvis 19-20 grader

**Våtdräkt:** Tillåtet. (ej paddlar, dolme, fenor )

**Eltidtagning:** Ja! på båda loppen. Chip får du vid registrering. **OBS – ska lämnas tillbaka! Annars debiteras du 600 kr. Vi samlar in alla direkt vid målgång.**

**Badmössa:** Får du vid registreringen, ok att köra i egen om man vill det. Registreringen är vid respektive Startplats. Öppnar 1,15h innan resp. start.

**Registrering:** 1609m loppet – vid Stadshusparken, 3200m loppet Rålambshovsparken.

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

**Medalj:** Som tack för att du deltar så skänker vi 25 kr per deltagare till initiativet RENA MÅLAREN. De gör ett fantastiskt jobb. Har bl a tagit upp 3 ton båt batterier i längs Norr Mälarstrand och istället planterat växter. Så det viktiga arbetet är ni med och bidrar till. Kolla in deras sociala medier och [www.renamalaren.com](http://www.renamalaren.com)

**Mat:** Finns restaurang och food trucks i direkt anslutning till målgång.

**Parkering:** Lättast längs med Norr Mälarstrand. Kolla skyltar för betalningen.

English: Please read all information!

We want to welcome you to Stockholm and Riddarfjärdssimningen August 17<sup>th</sup> 2024.

Check the map for the course. So you know it before the race.

Please be aware that the water can be choppy and be prepared for open water swimming. Check the map before so you know the course. Wetsuit is highly recommended. Water is around 19-20 degrees C.

You will receive swimming cap and time chip (**return chip after race! Not returning the chip will cost you 600 sek**) at the starting area. For 3200m this is Rålambshovsparken and for 1609m it is Stadshusparken. Registration opens 75 minutes before race.

The start of 1609m by City Hall is at approx. 10:30, and the start for 3200m is at approx. 9:05.

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

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.

Please note that wetsuit is recommended. If you don't use wetsuit, you should be very comfortable in your open water swimming.

No equipment except wetsuit, cap and goggles are allowed.

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](mailto:info@swimshop.se) or 086620100

europas största simspecialist  
**SWIMSHOP**  
swimshop.se

