



TYR
Always in front.



Välkommen till Stockholm Open Water Race 5 juli 2021

***Alla deltagare uppmanas att läsa tävlingsPM:et noga före start.
Naturen är vår arena - den är vi rädd om!***

Följ oss gärna på Stockholm Open Water Cup's facebookside för senaste och uppdaterad information: www.facebook.com/StockholmOpenWaterCup

Måndag 5 juli kl. 18.30 - Järlasjön
Adress: Järla gårdsväg, 131 61 Nacka.
Ungefärlig distans: Motion: 1 900m. Tävlings 3 800m. Varvlängd: 950m.
Parkering. I området, begränsat antal parkeringsplatser.
Hitta hit: <https://goo.gl/maps/NhHJkQwSmL4pbcyN6>

Incheckningen är öppen 17.30-18.10 (tänk på att hålla ett fysiskt avstånd)

Coronaanpassning:

De allmänna råden och rekommendationerna gäller i samband med idrott och motion precis som vid andra aktiviteter. Det är viktigt att stanna hemma om man har symtom, att hålla avstånd och att helst idrotta och motionera utomhus - Folkhälsomyndigheten www.folkhalsomyndigheten.se

Vi ber dig som följer med som support eller publik att hålla dig avstånd under samlingarna innan och efter loppet samt att följa tävlingen på distans.

- Håll ett fysiskt avstånd på land
- Vi lånar ut tävlingsbadmössa, du kan om du vill simma i egen badmössa.
- Begränsat antalet startande till 80 personer
- Du ska vara fullt frisk för deltagande.
- Dela inte vattenflaskor, utrustning och liknande som kan överföra saliv.
- Endast funktioner och deltagare kan vara inom tävlingsområdet.
- Vi tar emot efteranmälningar på plats om loppet inte är fullt.

Före loppet:

Vid ankomst till tävlingsplatsen går du till tävlingssekretariatet och registrerar din ankomst, **senast 18.00**, hämtar ut badmössa och får ditt startnummer skriven på din hand. Badmössa lånas ut av tävlingsledning vid start, återlämnas efter loppet. Du är välkommen att värma upp både i vattnet och på land. Det förebygger bl.a. kramp och gör din kropp redo högre ansträngning. Priser lottas ut på förhand och lämnas ut vid registreringen.

ca 18:15 – bangenomgång, vi samlas nerre vid Järlasjön (badplatsen) och du får en genomgång av tävlingsbanan.



TYR
Always in front.



Under loppet:

Starten går 18:30.

Grundkravet är att du skall vara fullt frisk och i så god kondition att du kan fullfölja distansen. Håll gärna lite mer avstånd till dina medtävlande. vid start och bojrundnigar. Deltagande i Stockholm Open Water Cup sker på egen risk. Våtdräkt är valfritt. Vi rekommenderar våtdräkt för motionären. Inga hjälpmedel är tillåtna (t.ex. fenor, dolme, paddlar). Vi hjälper varandra i alla lägen!

Ett antal funktionärer följer loppet från land samt finns funktionärer på SUPår som följer er under loppet ute på sjön. Om du behöver hjälp, räck upp handen och påkalla funktionärens uppmärksamhet genom anrop.

Om du bryter loppet så meddelar du det till funktionär i din närhet OCH till tävlingssekreteriatet direkt vid uppgång.

Efter loppet:

Badmössa återlämnas direkt efter målgång.
Du bjuds på lättare fika och dryck.

Allmänt:

Vid åskväder eller hårt väder ställs deltävlingen in, information förmedlas i så fall via Stockholm Open Water Cup's facebookside. Vi kan avanmäla dig från tävlingen men har tyvärr inte möjlighet att betala tillbaka din startavgift.

Tävlingsadministration:

Tidtagning sker med www.raceid.com, där kan du också resultatlistor.

Samarbetspartners:

TYR, Hög kvalitet och snygga mönster beskriver våra produkter väl då vi är väldigt måna om att distribuera den bästa och mest behövlige utrustningen till simmare och triathleter. <https://tyrsverige.se>

Lycka till!

Team Coach Ludde med samarbetspartners