

# Start-PM Jönköping Swimrun

29 juli 2023

## Hålltider

Med reservation för ändringar.

### Fredag 28 juli

17:00 – 20:00 - Nummerlappsutdelning på John Bauer Hotel

### Lördag 29 juli

06:30-8:00 - Nummerlappsutdelning på John Bauer Hotel

08:30-09.00 – Briefing på John Bauer Hotel

09.15-09.30 – Line up i startfällan

09:30 - Start 35 km & 15 km

11:30 - Matsservering öppnar

14:30 - Målcermoni

Ca 17:00 - Målet stänger

Ca 17:30 - Avslutning

Frågor? Kontakta oss gärna på: [info@baueractivities.se](mailto:info@baueractivities.se) eller 0760-22 33 90

**Varmt välkommen!**

## Välkommen till Jönköping Swimrun 29 juli!

### Ta dig till Jönköping

Du kan resa till Jönköping på många sätt. Tågstationen ligger inom gångavstånd till tävlingsarenan, där stannar även bussar som tar dig från Stockholm, Göteborg eller andra ställen.

Åker du bil rekommenderar vi att samåka med andra, lägg ut en fråga på vår Facebooksida om samåkning!

### Parkering

Om ni väljer att ta bilen till Jönköping rekommenderar vi P-hus Atollen som ligger i direkt anslutning till tävlingsarenan. Det finns även andra P-hus i närheten.

### Boende

Vi har ett samarbete med John Bauer Hotel där ni kan boka boende inkl pre race dinner för ett förmånligt pris. Bokning på: [hotellet@johnbauer.se](mailto:hotellet@johnbauer.se) eller 036-34 90 00. Uppge att ni ska delta på Jönköping Swimrun för att erhålla ert specialpris.

### Hämta nummerlapp

Din nummerlapp hämtar du på John Bauer Hotel antingen fredag eftermiddag eller lördag morgon, se tider på första sidan i dokumentet. OBS! Du behöver visa upp din bekräftelse på betald anmälningsavgift. Här får du din BIB-väst, chip och simmössa, denna utrustning inkl den obligatoriska ska vara på under hela loppet.

### Regler

Vi använder oss av de standardiserade reglerna som Swim-run.se publicerar på sin sida:

<https://www.swim-run.se/arrangor/swimrunregler/>

### Ombyte och toalett

Vi har tillgång till Friskis & Svettis lokaler för ombyte före och efter loppet. Här kan du förvara din väska med handduk och kläder under loppet och ta en dusch efter.

### Briefing

Lördag morgon 8:30 är det briefing på John Bauer Hotel. Briefing är obligatorisk då vi går igenom bansträckning och regler kring trafik och tävling. Det kan även ha skett förändringar mot vad som står i detta PM, det är alltså viktigt att delta på briefing.

### **Tidtagning**

I startkuvertet finns ett chip med kardborreband för tidtagning. Bandet med chipet ska vara fäst längst ner på vristen under hela loppet. **Ett chip per lag, Inget chip = Ingen tid.**

Gå inte på tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar vi hand om chipet. Om du inte lämnar tillbaka ditt chip till funktionärerna vid målgången blir vi tvungna att debitera dig 1000 kr.

### **Resultat**

Resultat redovisas efter tävlingens slut på [www.raceid.com/](http://www.raceid.com/)

### **Villkor**

Jönköping Swimrun och dessa arrangörer har inget ansvar för respektive deltagares deltagande eller eventuella förseelser.

OBSERVERA! Allt tävlande sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna samt tävlingsreglerna. Eventuella böter, incidenter, skador eller annat är du själv helt ansvarig för.

## **Tävlingsdags**

### **Tävlingsområde**

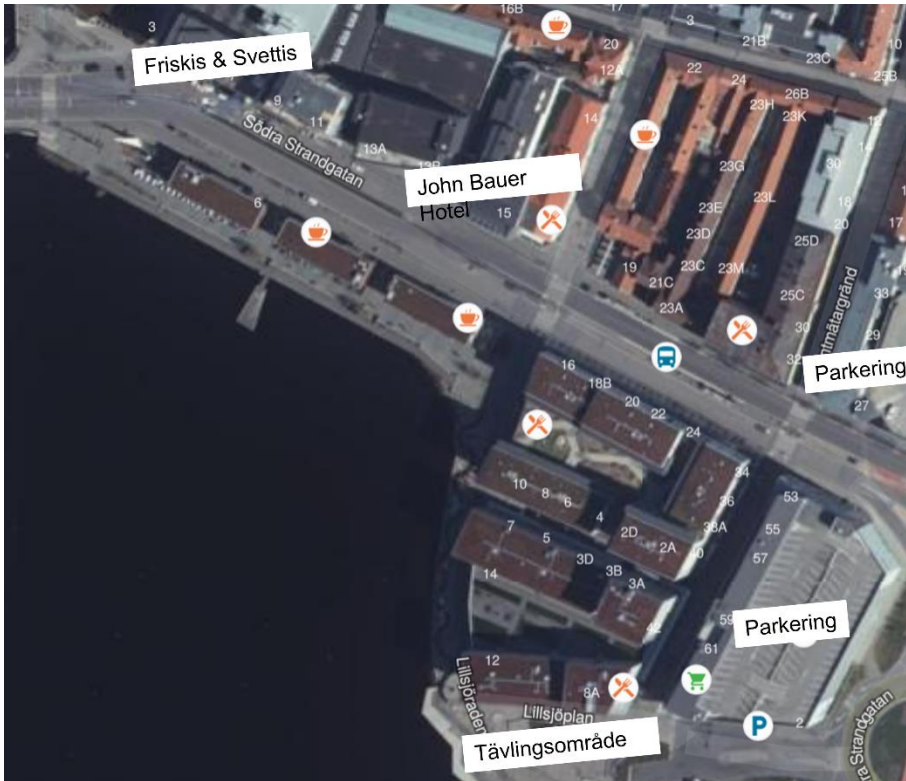
Vårt tävlingsområde är beläget mitt i centrala Jönköping vid Lillsjöplan. Hela ytan kommer att vara inhängad med staket men alla har tillgång att komma in här, deltagare som publik. Leverantörer, start och målgång samt matsservering finns i detta område.

På John Bauer Hotel som ligger några hundra meter från tävlingsområdet finns tävlingsledningens kontor samt nummerlappsutlämning och briefing.

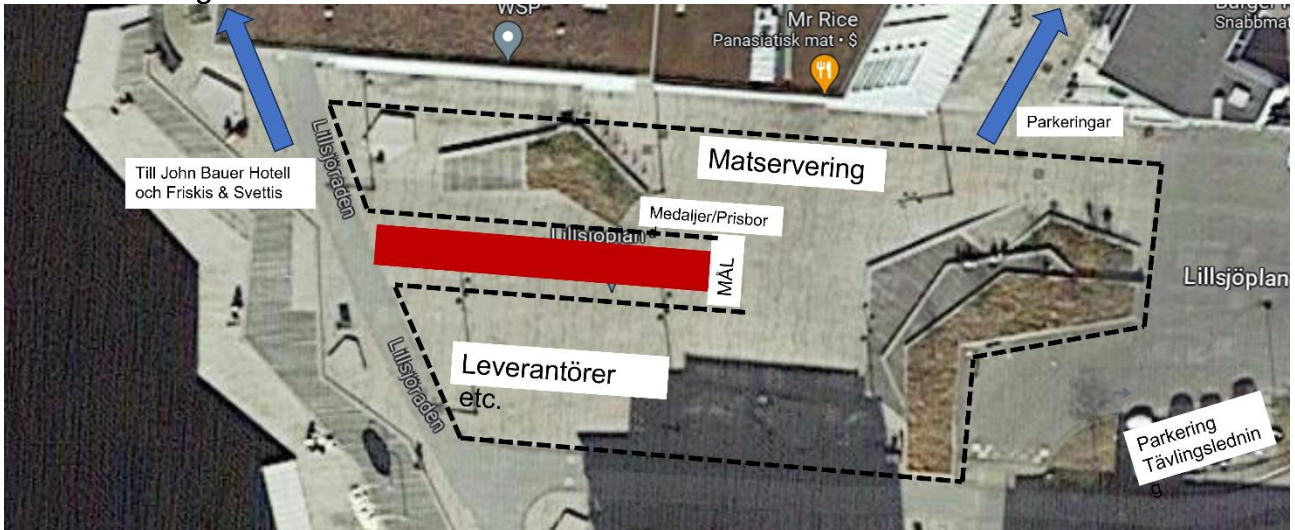
Det kommer att vara en del rörelse runt omkring på hela området då vi hoppas att många Jönköpingsbor är ute på stan. Tillsammans får vi dela på ytorna och det kan råka komma in en och annan stadsflanerare på banan. Vi försöker visa varandra hänsyn!

Se bild för översikt, denna kan dock komma att förändras till tävlingsdagen.

### Översikt Arenaområde



### Översikt Tävlingsområde

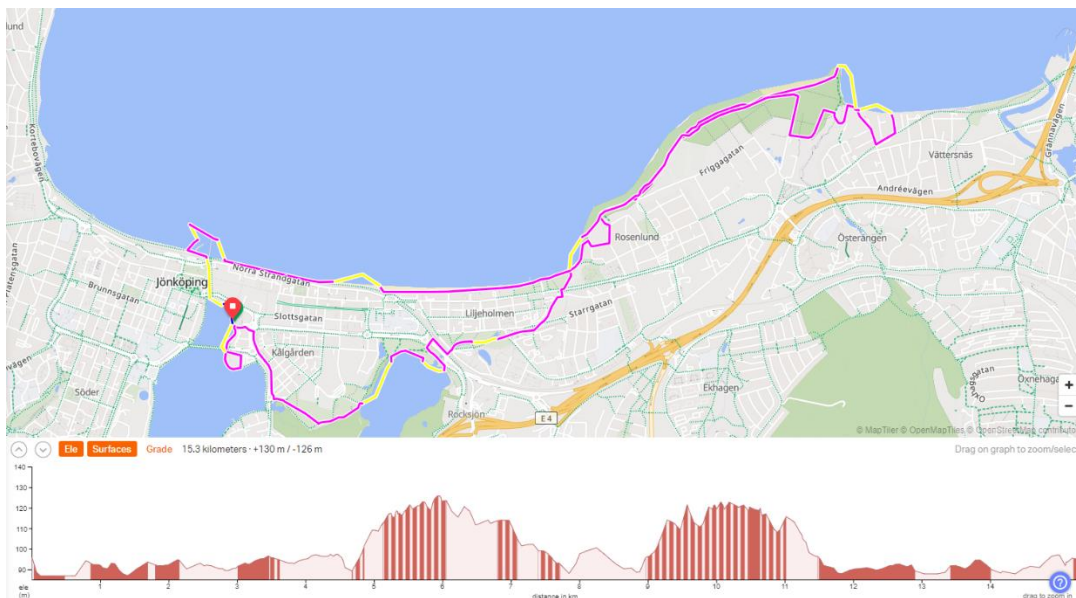


## 15 km (Team och Singel)

Vår bana för 15 km startar mitt i centrala Jönköping och tar dig på en resa med blandat underlag. Du kommer att ta dig genom de centrala delarna genom parker och sjöar mot Elmiaområdet och naturreservatet Rosenlundsbankarna. Här har du en fantastisk utsikt ut över Vättern.

Ni gör ett kort besök i de västliga delarna av Huskvarna innan ni vänder tillbaka och tar er längs Vätterstranden till den centralt belägna hamnen i Jönköping för att defilera genom kanalen och längs restaurangstråken tillbaka till mål!

### Översikt bana 15 km



För detaljerade bilder på varje sträcka, besök <https://baueractivities.se/loppen/jonkoping-swimrun/>



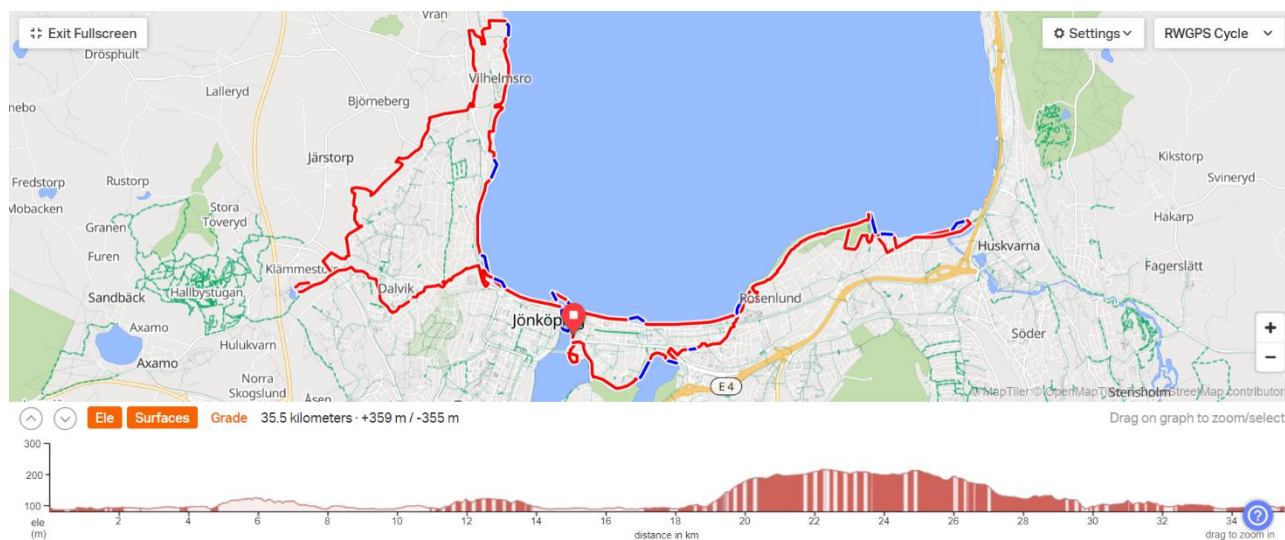
## 35 km (Team)

Banan på 35 km är magiskt vacker och delvis utmanande med sina stigningar. Ni följs åt med 15 km fram till Sannabadet i de västligaste delarna av Huskvarna där banan delar sig och ni gör en extra simning innan ni ska ta ansluter till 15 km banan igen.

*I år 2023 har vi tyvärr ställt in simningen på 1900 m längs Rosenlundsbankarna pga kallt vatten.*

Efter Huskvarnabesöket springer ni längs Vätterstranden och tar er upp på höjderna väster om Jönköping med några korta simningar för att sedan tar en an den längsta löpning ner mot Vättern. Nu kan ni se fram emot fina simningar blandat med härlig stiglöpning tillbaka till hamnen i Jönköping där ni defilerar genom kanalen och restaurangstråket mot mål.

## Översikt bana 35 km



För detaljerade bilder på varje sträcka, besök <https://baueractivities.se/loppen/jonkoping-swimrun/>

## Målgång

Grattis till en grym prestation! Du får din medalj vid målgång. Vi kommer att ha en "Finisher Wall" där vi tar ett foto som minne, vi kommer även ha ett antal fotografer som tar bilder under dagen. Dessa bilder kommer du att hitta på Bauer Activities Facebookgrupp efter tävlingen.

Vi har valt att inte ta fram någon finisher t-shirt eller goodie bag. Däremot får du dryck från Vistakulle fruktodling att släcka törsten med och hemlagad lasagne.

Varför sparar vi in på t-shirt och goodie bag? Jo, vi värnar om vår miljö och jobbar långsiktigt med hållbarhet. Så därför försöker vi hålla nere på sådant som kanske bara hamnar i en byrålåda eller inte kommer till användning.

Vi vill också att ni lämnar tillbaka er BIB väst efter målgång så att vi kan tvätta och återanvända dessa nästkommande år!

### **Dusch och omklädning**

Dusch och ombyte kan du göra hos vår partner Friskis & Svettis.

### **Matsservering**

När du gått i mål kommer du in i det stora målområdet, där finns mattältet där du hämtar ut din mat efter målgång. Vi kommer att servera vegetarisk- och köttlasagne tillagade av lokala råvaror tillsammans med råkostsallad och kaffe.

När du tagit din mat hoppas vi att du stannar kvar i målområdet för att heja in övriga deltagare!

### **Energi**

På banan serveras sportdryck och gels från Umara samt vatten. Detta kommer att finnas var ca 10 km. Tillgång till energi finns även efter ca 5 km då denna är samma som 10 km.

Behöver du komplettera med gels, bars eller annat kommer det att finnas produkter från Umara till försäljning vid nummerlappsutlämningen.

### **Skräp**

I anslutning till energistation finns skräpzoner där man får slänga skräp. Avsiktlig nedskräpning kan leda till omedelbar diskvalificering. Släng INGET skräp i naturen!

Vi kommer att ha en stor miljöstation inne på arenaområdet, vänligen sortera ditt skräp efter loppet i respektive behållare.

### **Avslutning**

Vi räknar med att alla gått i mål runt 16.30, men alla får gå i mål och vi stänger målet när sista person är färdig med sin dag. Målgångscermoni hålls vid målgången ca kl 14.30. Vi kommer även att ha ett antal utlottade priser, startnumret är din lott så håll koll på prisbordet. Kanske just DU har vunnit pris från våra sponsorer!

Vi reserverar oss för ändringar och slutgiltig information kommer att förmedlas på briefing, därför är det viktigt att delta på denna!

## **Varmt Välkommen!**

**Fredrik & Mattias med team!**

Jönköping Swimrun arrangeras i samarbete med



**BAUER**  
ENDURANCE  
CLUB

Tack till våra samarbetspartners!

 Destination Jönköping

**ARK**

**Aktivitus**  
Testklinik & Coaching



**Daniel Gustafsson**  
INTERNATIONAL TRANSPORTS

**Jonsons** BYGG

**Brenderup**

**U**  
UMARA

**VISTAKULLE**  
FRUKTODLING

**B** JOHN BAUER HOTEL  
est. 1986

**YLAB**  
LARSSONS BYGG

**RIR**  
ROAD RENTAL

**exposition**  
visuell kommunikation

**Länsförsäkringar**  
Jönköping

**ECRIS**

 **Hjärtsäkra**



**TIME**