



PM 2023

Hålltider/ Event Schedule





- 22.9.2023** **17.00- 20.00** **Tävlingskansliet öppet / The competition-office is open**
- 18.30 →** **Pastaparty – ingår i deltagaravgiften/ included in the registration fee**
-
- 23.9.2023** **11.00** **Tävlingskansliet öppnar / The competition-office opens**
- 11.30** **Sista chansen att anmäla sig till/ Last chance to register for Long Enough 21km and Beautiful Enough 15km**
- 12.00** **Racebriefing (Beautiful and Long Enough)**
- 12.30** **Start, Beautiful and Long Enough**
- 13.00** **Sista chansen att anmäla sig till/ Last chance to register for Short Enough 6km**
- 13.30** **Racebriefing (Short Enough)**
- 14.00** **Start, Short Enough**
- 14.00-18.00** **Bastun är varm/ The sauna is warm**
- ca 18.00** **Prisutdelning och Swimrun-middag *) i restaurangen, Käringsund**
Prize award ceremony and Swimrun-dinner *) at restaurant Käringsund

***) Ingår inte i deltagaravgiften, kan köpas på plats.**

Not included in the participation fee, can be purchased on site.


Startpaket/ Registration packet

 Innehåller bl.a. **nummervästar** (1/ deltagare, skall bäras synligt under hela tävlingen), **badmössor** (1/ deltagare, skall vara på under simningen) samt **tidtagningschip**.
Avhämtas från tävlingskansliet i Käringsund på fredag eller lördag (se tider under Hålltider)

 Includes ie **number vests** (1/ participant, must be clearly visible throughout the competition), **swim caps** (1/ participant, shall be worn visibly during the swim) and **timing chip**.
Registration packets are picked up at the race office in Käringsund on Friday or Saturday (see times at the Eventschedule)




Tidtagning/ Timing

 Tidtagning sker med chip (finns i startpaketet) som fästs runt vristen med kardborreband. I Duo-klasserna har endast den ena deltagaren chip.
Resultattiden beräknas från startskottet till att deltagarna är över mållinjen.

Ifall deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling tar funktionärerna hand om chippet.


För ej återlämnat/borttappat chip debiteras löparen 90€

 Timing is done with chip (included in the start package) attached around the ankle with Velcro. In the Duo classes only one of the participants has a chip.
The time is calculated from the start (starting shot) until the participant cross the finish line


If a participant cancel the race, the chip shall be returned to the race office without delay. After finishing the race to organizers take care of the chip.

For non-returned / lost the chip the participant will be charged 90€.

Banbeskrivning/ Course

 Rutterna kommer i sin helhet att vara snitslade, deltagarna följer den märkta ruten. Simetapperna är vid nedgång märkta med avvikande markering (t.ex. många band på samma ställe) och vid uppstigning med gula eller orangefärgade bojar/ skyltar.

Disclaimer: Tävlingsledningen förbehåller sig rätten att, även med kort framförhållning, ändra ovanstående bansträckningar vid behov.

 The routes will be entirely marked with streamers, the participants follows the marked route. The swimming segments are marked at the decline into water with different marking (eg many streamers in one place) and at the ascent from the water with yellow or orange buoys / signs.

Disclaimer: The organizers reserves the right to, even on short notice, change the routes if necessary.

Färger för snitsling/ Colours for marking

15km – rödgul/ redyellow
6km – röd/ red



Segments

Beautiful Enough 15km

From	To	Dist. (m)	Total dist.
Käringsundsby	Nabbarna	3340	3340
Nabbarna	Flyttorna	310	3650
Flyttorna	v. Mellanön	2010	5660
Mellanön	Långön	680	6340

Servicepoint 1

Långön	Kuggsundsflyttan	1790	8130
Kuggsundsflyttan	"Norra Rödklobb"	290	8420
"Norra Rödklobb"	Södra Västerön	650	9070
Södra Västerön	Borgflyttan	840	9910
Borgflyttan	"Udde"	1480	11390

Servicepoint 2 along running 5

"Udde"	Långskär	360	11750
Långskär	s. Främstön	910	12660
Främstön	Brännskär	330	12990
Brännskär	Käringfoten	250	13240
Käringfoten	Käringsunds fyr	120	13360
Käringsunds fyr	Käringsundsvägen	1200	14560
Käringsundsvägen	Käringsund Resort	320	14880
	Finish	60	14940

Total running	11690
Total swimming	3250
TOTAL	14940

Short Enough 6km

Käringsundsby	Nabbergen	1930	1930
Nabbergen	Östanholmen	170	2100
Östanholmen	s. Främstön	1480	3580
Främstön	Brännskär	330	3910
Brännskär	Käringfoten	300	4210
Käringfoten	Käringsunds fyr	120	4330
Käringsunds fyr	Käringsundsvägen	1200	5530
Käringsundsvägen	Käringsund resort	320	5850
	Finish	60	5910
		Total running	4970
		Total swimming	940
		TOTAL	5910

Kartor/ Maps

Se karta på nästsista sidan/ See map on second last page

Interaktiv karta hittas här/ Interactive map can be found here: https://gitech.ax/map/sr_short/

Servicestationer/ service points



Längs **Beautiful Enough 15km/ Long Enough 21km** – ruten finns två servicestationer:

SP1. Västerön, ca 6,5km

Serveras: *Banan, saltgurka, bullar, chips*

SP2. Mellanön, ca 11,5km

Serveras: *Banan, saltgurka, bullar, chips, varm buljong*

Varvning/ mål, 15/21km

Serveras: *Banan, saltgurka, bullar, chips, godis, fisksoppa samt äppeljuice, Karhu 0% öl och kaffe.*

Längs **Short Enough 6km** finns ingen servicestation längs ruten. Målserveringen samma som ovan.



Along the **Beautiful Enough 15km/ Long Enough 21km** – route will be two service points:

SP1. Västerön, ca 6,5km

Served: *Bananas, pickles, buns, potato chips*

SP2. Mellanön, ca 11,5km

Served: *Bananas, pickles, buns, potato chips, hot broth*

3. Finish, 15km

Serveras: *Bananas, pickles, buns, potato chips, candy fish soup and applejuice, Karhu 0% beer and coffee.*

Along the **Short Enough 6km** - route there is no service point. The service at the finish area is the same as mentioned above


Vatten och sportdryck
Water and sportdrink
points.



finns på alla stationer.
will be served at all service


Nolltolerans mot nedskräpning! / Zero tolerance to litter!



 Du får gärna ha med dig egen energi (**OBS! Allt skall märkas med tävlingsnummer**) under Åland Swimrun men vi vill att du **inte lämnar skräp efter dig i skogen!**

För varje skräp som hittas längs ruten och tillhör dig, eller ditt lag läggs det till **+10 minuter på sluttiden!**


Arrangören har rätt att göra stickprov och även omärkta förpackningar medför **+10 minuter på sluttiden!**

 You are welcome to have your own energy (**NOTE! Everything need to be marked with competition number**) with you during Åland Swimrun but we **don't want you to leave any trash in the woods!**


For each litter found along the route belonging to you, or your team it will be added **+ 10 minutes to your result.**

The organizer have the right to check the participants and also unmarked packages will lead to **+ 10 minutes to your result**

Vi återvinner / We recycle

 Muggarna, glasen, soppskålarna och skedarna som används vid servicestationerna är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall.


Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid vätskestationerna - tack!


 The mugs, glasses, soup bowls and the spoon used at the servicestations are compostable and will therefore separated from other waste.

Help us sort by using the right vessels at the fluid stations – thank you!




Första hjälp/ First-aid

 Bas första hjälp-utrustning finns vid de bemannade servicestationerna samt vid mållinjen.
Vid allvarlig olycka, kontakta 112!

 Basic first aid- equipment at the manned service points and at the finish line.
In case of a serious accident, call 112!

Dusch och bastu/ Shower and sauna

 Bastu finns tillgängligt för deltagarna direkt efter målgång.


 Sauna available for the participants directly after finishing the race.


Klädförvaring/ Clothes storage

 Väskor kan lämnas vid tävlingskansliet under loppet, märk dem gärna med namn.

 Bags can be left in the race office during the race, please mark them with your name.

Hittegods/ Lost property

 Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2023) om de inte har hämtats under tävlingshelgen. Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.

 Handed to the organizers who keep them during the current season (until 31.10.2023) if they haven't been collected during the competition weekend. After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

Resultat/ Results

 Se alla RESULTAT på www.swimrun.ax/tavlingsresultat/

 See all the RESULTS at www.swimrun.ax/en/results/



Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony


 **Alla deltagare får en unik Åland Swimrun- simboj vid målgång.**

Medaljer till de **tre snabbaste lagen** i de olika klasserna i Long, Beautiful och Short Enough (Duo) samt till de **tre snabbaste deltagarna** i Long, Beautiful och Short Enough singels herr- och damklass, även i junior klasserna (F/P 16)



 **All participants will get a unique Åland Swimrun – swim buoy at the finish line.**

Medals for the **three fastest teams** in the different classes in Long, Beautiful and Short Enough (duo) and the **three fastest participants** in Long, Beautiful and Short Enough Single (men and women), also in the Junior Classes (F P 16)

 **Prisutdelning** äger rum på **lördag 23.9, ca kl.18.00** på Käringsund Resort & Conference

 **Prize award ceremony** will be held on **Saturday 23 September, approx. at 6 pm** at Käringsund Resort & Conference.

Interested in several races?



Read about our other races at www.alandevent.com

Regler/ Rules

Allmänna regler

Det är deltagarnas ansvar att känna till och följa reglerna för Åland Swimrun.

De finns på www.swimrun.ax/tavlingsregler/

Arrangörerna har rätt att fotografera och filma deltagarna under tävlingsdagen för att använda materialet i kommande marknadsföring av evenemanget.

Medverkan i Åland Swimrun sker på egen risk. Tävlingsarrangören har inget ansvar för eventuella olyckor som sker under tävlingens gång. Deltagarna rekommenderas att ha en egen olycksfallsförsäkring.

General rules

It is the participants' responsibility to know and follow the rules Aland Swimrun.

You find them at www.swimrun.ax/en/competition-rules/

The organizers have the right to photograph and film the participants during the competition to use the material in the future marketing of the event.

Participating in Åland Swimrun occur at your own risk. The Organizer is not responsible for any accidents that occur during the competition. Participants are recommended to have their own accident insurance.

Säkerhet

I duo-klasserna skall lagmedlemmarna genomföra tävlingen tillsammans. Under löpavsnitten får deltagarna inte vara mera än 30 meter från varandra och under simetapperna får avståndet inte överstiga 10 meter. Om något skulle hända under tävlingen är samtliga tävlanden solidariskt ansvariga för att hjälpa eventuell lagkamrat eller medtävlade i nöd.

Följebåtar kommer att finnas längs ruten. **Vid behov av hjälp är signalen för att påkalla uppmärksamhet att röra armen i svepande rörelser ovanför huvudet.**

Lag/ deltagare som avbryter är ansvariga att anmäla detta så fort som möjligt till arrangörerna.

Vid extrema vädersituationer förbehåller sig arrangörerna rätten att i första hand ändra bansträckningen för att kunna genomföra tävlingen och i andra hand ställa in tävlingen om det på grund av vädersituationen inte går att genomföra tävlingen med fullgod säkerhet för de tävlande.

Obligatorisk säkerhetsutrustning skall medföras och bäras på ett korrekt sätt (se Utrustning)

Security

In the duo classes the participants must do the race together. During the running segments the participants will not be more than 30 meters apart and during the swimming segments the distance must not exceed 10 meters.

If something were to happen during the competition, all contestants are jointly and severally liable to help any teammate or competitor in distress.

Boats will be present along the route. In need of help is the signal to attract attention to move the arm in sweeping motions above the head.

Team / participant who cancel the race are responsible to report this as soon as possible to the organizers.

In extreme weather conditions, the organizers reserve the right to in first hand change the route to be able to carry through the race, and secondly to cancel the contest if it because of the weather situation is not possible to conduct the race with adequate security for the athletes.

Required safety equipment must be carried and worn correctly (see Equipment)

Utrustning

Längs med hela loppet är det ett krav att lagen bär med sig den obligatoriska utrustning som anges nedan. Slumpvisa kontroller kan ske och lag/ deltagare som saknar obligatorisk utrustning kommer att bli diskvalificerade.

Det är inte tillåtet att lämna ifrån sig utrustning längs med banan utan lagen/deltagaren skall själv bära med sig all utrustning från start till mål. Andra fall leder till diskvalificering.

Obligatorisk utrustning

- Visselpipa (1st/deltagare)

Arrangörerna tillhandahåller följande:

- Nummerväst (1st/ deltagare) skall vara väl synlig under hela tävlingen
- Badmössa (1st/ deltagare), skall bäras åtminstone vid simningen
- Utrustning för tidtagning



Tillåten utrustning

- Simglasögon
- Våtdräkt
- Kompass
- Vatten/ Energidryck
- Snabb energi i form av t.ex. bar eller gel (OBS! Skall märkas med bib- nummer!)
- Simfenor
- Cyklop/ snorkel
- Flythjälpmedel, max 60x100cm
- Handpaddel

För att få använda utrustning som inte är nämnd ovan behövs ett godkännande från tävlingsorganisationen.

Equipment

During the whole race it is a requirement that participants carry with them the mandatory equipment, see list below. Random inspections can take place and the team / participant without mandatory equipment will be disqualified.

It is not allowed to hand over equipment along the route, it is intended that the teams/ participants themselves carry all the equipment from start to finish. Other cases will result in disqualification.

Mandatory equipment

- Whistle (1/ participants)

The organizers provide the following:

- Number vests (1/ participant), must be clearly visible throughout the competition
- Swimming cap (1/ participant), must be worn at least during swimming
- Equipment for timing

Allowed equipment

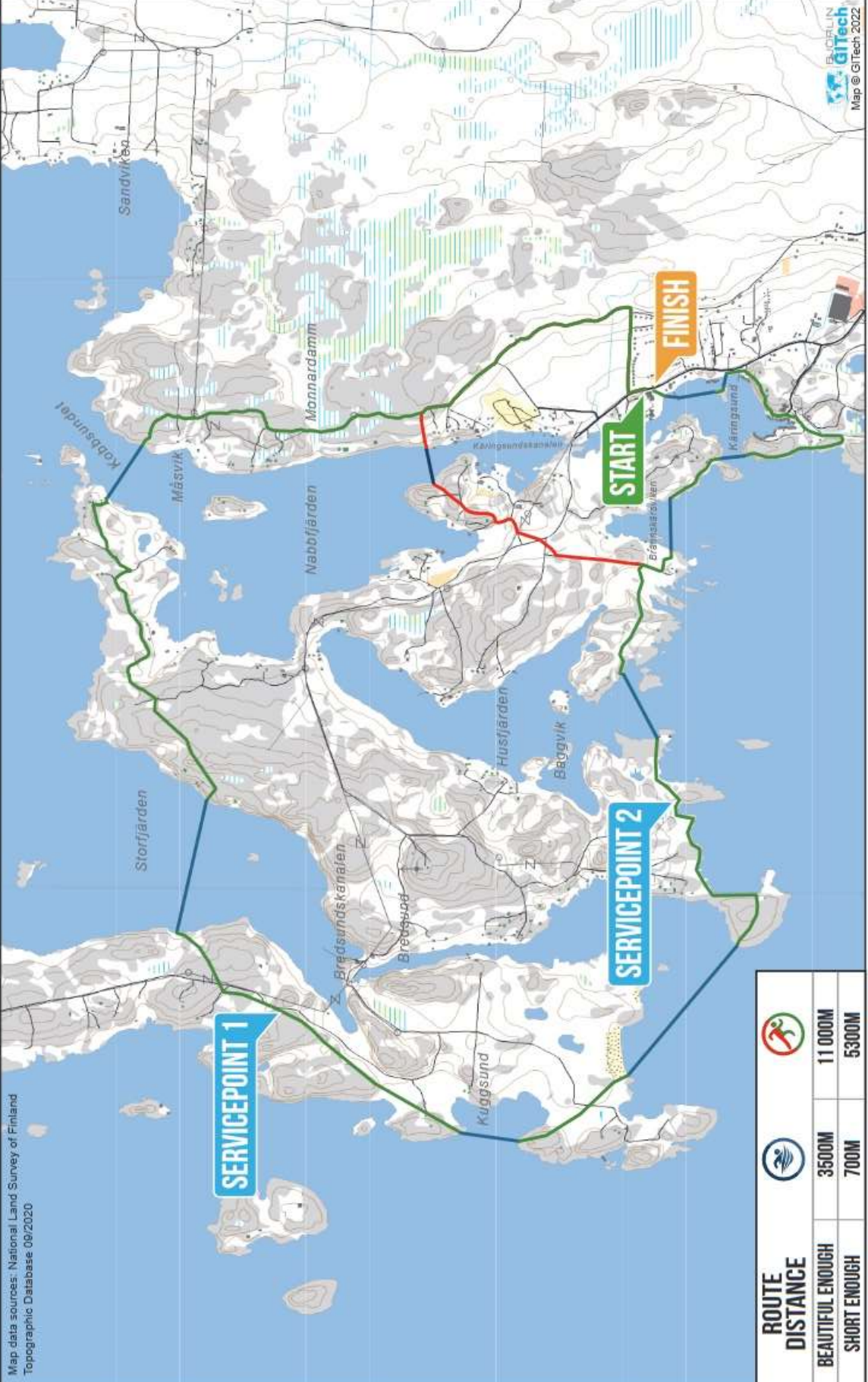
- Goggles
- Wetsuit
- Compass
- Water/ Energydrink
- Quick energy in the form of eg bar or gel (Note! Must be marked with bib- number!)
- Fins
- Cyclops / snorkel
- Hand Paddles
- Buoyancy aids., max 60x100cm

BEAUTIFUL ENOUGH & SHORT ENOUGH

Distance



Map data sources: National Land Survey of Finland
Topographic Database 06/2020



ROUTE	BEAUTIFUL ENOUGH	SHORT ENOUGH	DISTANCE
			11 000M
			5300M
			3500M
			700M



TACK till sponsorer och samarbetspartners 2023

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE



LOKALTAPIOLA
Åland

ALUCAT[®]
better boats

wip

WIP ASSET MANAGEMENT


Orkla



VIKING LINE

POWERADE

ÅLAND



Håwe-bil

Vänskap som håller

Vår matfilosofi är enkel
– det ska smaka gott!

Välkommen ombord på M/S Eckerö!

ECKERÖ  **LINJEN**

Bokning 0175-258 00, www.eckerolinjen.se