



PM 2019

Hålltider/ Event Schedule



- 13.9.2019 15.00- 20.00** **Tävlingkansliet öppet (Käringsund)/** The competition-office is open
16.15 **Sista chansen att anmäla sig till Supersprint/** Last chance to register for Supersprint
- 16.45** **Racebriefing (Supersprint) i Käringsund**
17.00 **Start, Supersprint**
- ca 18.30** **Prisutdelning PF14 på terrassen eller i restaurangen**
Prize award ceremony boys/girls 14 at the terrace or in the restaurant
- ca 18.45 →** **Pastaparty (Käringsund)**
19.00 **Racebriefing (LONG), Käringsund**
- 14.9.2019 5.00-5.45** **Tävlingkansliet öppet (Käringsund)/** The competition-office is open
5.45 **Buss avgår från Käringsund till Havsvidden (ca 6.15 från Mariehamn)**
The bus from Käringsund to Havsvidden departs (approx. 6.15 from Mariehamn)
- 7.15** **Kort/ short racebriefing (LONG) på/ at Havsvidden**
7.45 **Start, LONG**
- 11.00** **Tävlingkansliet öppnar (Käringsund)/** The competition-office opens
12.30 **Sista chansen att anmäla sig till Short/** Last chance to register for Short
- 13.15** **Racebriefing (Short)**
13.45 **Start, Short**
- ca 20.00** **Prisutdelning och Swimrun-middag i restaurangen, Käringsund**
Prize award ceremony and Swimrun-dinner at restaurant Käringsund

13-14.9.2019 är det dags igen – välkomna med!

Med ett skärgårdslandskap bestående av 6757 öar och en vattenarea på 11990 kvadratkilometer är förutsättningarna de bästa för att arrangera ett unikt swimrun- evenemang. Deltagarna garanteras en upplevelse som sent kommer att glömmas!

Naturen i våra skärgårdsområden växlar mellan skogsbevuxna öar, karga och vindpinade skär samt granithällar som slipats blanka av det mäktiga och dånande havet. Med rutten delvis längs västsidan på de yttersta öarna, mot öppet hav och med Sverige som nästa granne kommer loppet att bli en tuff utmaning – hur tufft det blir beror på vädrets makter.

Åland Swimrun skall från början vara **"tough enough"** – både för den erfarna idrottaren men också för den nyfikna motionären.

I år är **LONG**-distansen är tillbaka, och har som tidigare sällskap av distanserna **SHORT** och **Supersprint!** Long är en riktig kraftprövning på c 51km i den tuffa, yttre åländska skärgården. Short är ca 15km i aningen lättare terräng men ändå inget för nybörjaren! Supersprint är den korta (3,5km) och nybörjarvänliga rutten som passar för den som är nyfiken på swimrun, för den yngre deltagaren (ingen nedre åldersgräns) eller som familjedistans. Supersprint är även passligt som ett uppvärmningslopp för de som deltar i lördagens Long eller Short –distans





13-14.9.2019 is it time to race again -welcome to join!

With an archipelago consisting of 6757 islands and a water area of 11990 square kilometers the conditions are the best for arranging a unique swimrun- event. We ensure our participants an experience that will not soon be forgotten! Nature in these areas of the archipelago alternates from isles with forests, barren and windswept skerries and granite outcrops polished smooth by the mighty and roaring sea. With the route partly along the west side of the outer islands towards the open sea and with Sweden as the next neighbor the race will be a tough challenge – how tough it will be depends on the weather. **Åland Swimrun** shall from the start be **"tough enough"** – both for the experienced athlete but also for the curious exerciser.

This year the **LONG**-distance is back and has as before the distances **SHORT** and **Supersprint** as company. **Long** is a real force test of 51 km in the tough, outer Åland archipelago. **Short** is about 15km in a slightly lighter terrain but still nothing for the beginner! **Supersprint** is the short (3.5km) and beginner-friendly route suitable for those who wants to try swimrun, for younger participants (no lower age limit) or as a family-distance. Supersprint is also suitable as a warm up race for those participating in Saturday's Long or Short – distance.

Startpaket/ Registration packet


 Innehåller bl.a. **nummervästar** (1/ deltagare, skall bäras synligt under hela tävlingen), **badmössor** (1/ deltagare, skall vara på under simningen) samt **karta** (endast Long-distans). Avhämtas från tävlingskansliet i Käringsund på fredag eller lördag (se tider under Hålltider) **OBS!** De som stiger på LONG-bussen i Mariehamn på lördagmorgon, eller kommer direkt till Havsvidden får sitt startpaket då.

 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 **map** (only Long-distance). Registration packets are picked up at the race office in Käringsund on Friday or Saturday (see times at the Eventschedule)

NOTE! Those who board the LONG bus in Mariehamn on Saturday morning, or come directly to Havsvidden will receive their registration package then.




Tidtagning/ Timing

 **Long och Short:** Tidtagningen sköts av Trackcourse.com med hjälp av GPS- enhet (1/lag) som placeras i en liten ficka i nummervästen. GPS-enheterna delas ut till deltagarna vid race-briefing på lördag kl. 7.15 (Long) och kl. 12.30 (Short).

Adress till live- tracking publiceras på Åland Swimruns Facebooks sida samt på www.swimrun.ax där man också kan läsa mera om GPS-tidtagningen.

Tidtagningen för **Supersprint** sker manuellt.


 **Short:** Timing is handled by Trackcourse.com by using a GPS device (1 / team) that is placed in a small pocket in the bib west. The GPS units are distributed to the participants at race briefing on Saturday at 7.15 am (Long) and 12.30pm (Short)

Live tracking address will be published on the Åland Swimruns Facebook page and at www.swimrun.ax where you can also read more about GPS timing.

The **Supersprint** - timing is done manually.



Banbeskrivning/ Course

 **Short** och **Supersprint**- rutterna kommer i sin helhet att vara snitslade, deltagarna följer den märkta ruten.


Long-ruten kommer att vara delvis snitslad. Om det inte är snitslat får Long-deltagarna en karta (obs! en karta/ lag) när de kommer upp från vattnet som visar A = var de kommer upp från vattnet och B = starten för nästa simetapp. Deltagarna väljer själv rutt men får inte springa över gårdsplaner, för nära stugor och privata bryggor får inte heller användas.

Kartan måste lämnas i låda/ hink vid starten för nästa simetapp.

Kartor i år på följande löpetapper: 6-14 och 16

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 **Short** and **Supersprint**-routes will be entirely marked with streamers, the participants follows the marked route.

The **Long**-route will be partially marked. If there's no marking, Long-participants will get a map (note! one/ team!) at the ascent showing them A = where they get up from the water and B = the start of the next swimming segment. Participants choose themselves a route but aren't allowed to run at courtyards, too close cabins and private jettys may not be used.

The map must be left in a box / bucket at the start of the next swim segment.

Maps this year at following running segments: 6-14 and 16

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

Long – röd/ red

Short – gul/yellow

Supersprint – blå/ blue



 **LONG - 51km**

Starten sker vid Havsvidden i Geta och målgång är vid Käringsund Resort & Conference i Eckerö.

Löpningen sker på stigar, i skogar och på bergsklippor både längs kustremsan på fasta Åland, men även över öarna som deltagarna tar sig simmande till. Simningen sker både i öppet hav och i "lugnare vikar".

Fördelningen på LONG är ca 41km löpning (80%) och 10km simning (20%).

OBS! Den 51km sträckan är en preliminär rutt som passar vid goda väderförhållanden. Ruten kan justeras och anpassas till rådande väder.

Längs LONG-banan kommer det att finnas **mellantidsstationer** som innebär att deltagare som inte passerat dessa ställen vid givet klockslag kommer att vara tvungna att avbryta sitt deltagande.

Max.tid för LONG- distansen är 12h, d.v.s. deltagarna skall vara i mål senast kl.19.45

Se separat **karta** samt **lista över de olika segmenten** inkl. mellantider (2019 Segments Åland Swimrun). På www.swimrun.ax finns både länk till interaktiv karta över ruten samt listan över de olika segmenten!

LONG-deltagarna får **kartan utprintad i A3-format** (ej vattentätt papper, behöver vattensäkras av deltagarna) och **hör till den obligatoriska utrustningen**.



Norrhavet – the start for the LONG-distance!

LONG - 51km

The start will take place at HavsVidden in Geta and the finishline is at Käringsund Resort & Conference in Eckerö. The running takes place on trails, in forests and on mountain cliffs both along the coast on the main island but also over the islands which the participants swim to. The swimming takes place both in the open sea and in more “quiet coves”. LONG is about 41km running (80%) and about 10km swimming (20%).

Note! Preliminary route is planned for good weather conditions. The route can be adjusted and adapted to the prevailing weather.

There will be **cut off- times** along the Long-route which means that if a participant arrives too late at a checkpoint they must abandon the race.

Max.time for Long is 12 h, i.e. the participants must cross the finish line latest 7.45 pm

See separate attachments for **map** and **list of the different segments**, incl. cut off-times (2019 Segment Åland Swimrun). At www.swimrun.ax is a link to the interactive map of the route and the segment list.

LONG- participants get the **map printed in A3 format** (not waterproof paper, need to be waterproofed by participants) and is **one of required equipments** during the race.

SHORT, 15km

Start och målgång vid Käringsund Resort & Conference. Löpningen sker på sandvägar, stigar men även i obanad skogsterräng och ute längs de västliga klipporna. Simsträckorna är kortare och mera skyddade än Long, men deltagarna rekommenderas att vara vana att simma i öppet vatten. Fördelningen på Sprint är ca 10km löpning (72%) och 4km simning (28%).

Längs Short-banan finns inga mellantidsstationer och/eller max. tid.

På www.swimrun.ax finns länk till **interaktiv karta** över ruten samt **lista över de olika segmenten** (2019 Segments Åland Swimrun).

SHORT, 15km

Both start and finish at Käringsund Resort & Conference. The running takes place on sandy roads, paths but also in the trackless forest terrain and along the western cliffs. The swimming distances are generally shorter and more protected than on the Long-route, but is recommended for those convenient to swim in open water. The Short-route is about 10km running (72%) and 4km swimming (28%). No cut off- or maximum times at the Short-distance.

At www.swimrun.ax is a link to the **interactive map** of the route and **list of the different segments**, (2019 Segment Åland Swimrun)



Åland Swimrun , Short- route ...



...and Supersprint – route.

Supersprint, ca. 3,5km

Start och målgång vid Käringsund Resort & Conference. En lätt, nybörjarvänlig rutt där löpningen sker främst på befintliga vägar och stigar, simningen (100-250m/ etapp) sker i lugna innervikar.

På www.swimrun.ax finns **karta** över ruttan samt ungefärlig **lista över längden på de olika segmenten** (2019 Segments Åland Swimrun).

Supersprint, aprox. 3,5km

Both start and finish at Käringsund Resort & Conference. An easy, beginner friendly where the participants run mainly on existing roads and trails, the swimming takes place in quiet inner bays (max 100-250m/ segment).

At www.swimrun.ax is a **map** of the route and an approximate **list of the length of the different segments**, (2019 Segment Åland Swimrun)



Käringsund Resort & Conference (www.karingsund.ax)
– the competition center and finish for all distances.

Servicestationer/ service points



Längs **Long**- ruten finns fem servicestationer – tre bemannade (samtidigt cut off- stationer) och två obemannade.

1. Gamlan, ca 12km, bemannad. Cut off kl.11.00

Serveras: Banan, saltgurka, bullar, korv m. senap, varm buljong

2. Långskär, ca 16,5km, obemannad

Serveras: Banan, saltgurka, chips, beef jerky

3. Äppelö, ca 22km, bemannad. Cut off kl.14.30

Serveras: Banan, saltgurka, bullar, korv m. senap, varm buljong, Coca Cola

4. Skråbjörkö, ca 30km, obemannad

Serveras: Banan, saltgurka, chips, beef jerky

5. Udden, ca 38km, bemannad. Cut off kl.17.30

Serveras: Banan, saltgurka, bullar, korv m. senap, varm buljong, Coca Cola

6. Mål, 51km, bemannad. Cut off kl.19.45

Serveras: Banan, saltgurka, bullar, chips, fisksoppa och kaffe.

Vatten och sportdryck (Powerade) finns på alla stationer.

Egen vätska/ - energipaket transporteras till de bemannade servicestationer dvs Gamlan, Äppelö och Udden. Vätskan/ paketen märks väl med deltagarens namn och lägg i märkta lådor **vid racebriefingen på Havsvidden!**



Along the **LONG**- route will be five service points – three manned (cut off-points at the same time) and two unmanned.

1. Gamlan, ca 12km, manned. Cut off kl.11.00

Served: Bananas, pickles, buns, sausage w. mustard, hot broth

2. Långskär, ca 16,5km, unmanned

Served: Bananas, pickles, potato chips, beef jerky

3. Äppelö, ca 22km, manned. Cut off kl.14.30

Served: Bananas, pickles, buns, sausage w. mustard, hot broth and Coca Cola

4. Skråbjörkö, ca 30km, unmanned

Served: Bananas, pickles, potato chips, beef jerky

5. Udden, ca 38km, manned. Cut off kl.17.30

Served: Bananas, pickles, buns, sausage w. mustard, hot broth and Coca Cola

6. Finish, 51km, manned. Cut off kl.19.30

Served: Bananas, pickles, cinnamon buns, potato chips, fish soup and coffee.

Water and sportdrink (Powerade) will be served at all service points.

Own liquid/- energy packages will be transported to all manned service station, that is Gamlan, Äppelö and Udden. Mark the packages properly with the participants' names and leave them in marked boxes **at the race briefing at Havsvidden!**



Längs **Short** – ruten finns två servicestationer:

SP1. Västerön, ca 6,5km

Serveras: Banan, saltgurka, bullar

SP2. Mellanön, ca 11,5km

Serveras: Banan, saltgurka, bullar, varm buljong

3. Mål, 15km

Serveras: Banan, saltgurka, bullar, chips, fisksoppa och kaffe.

Vatten och sportdryck (Powerade) finns på alla stationer.

Längs **Supersprint** – ruten finns ingen servicestation.

Vid **mål** finns banan, bullar samt vatten, sportdryck (Powerade), äppeljuice och kaffe.

Pastaparty för alla Åland Swimrun- deltagare på fredag 13.9 kl.18.45



Pastaparty on Friday 13.9 for ALL participants!



Along the **Short** – route will be two service points:

SP1. Västerön, ca 6,5km

Served: Bananas, pickles, buns

SP2. Mellanön, ca 11,5km

Served: Bananas, pickles, buns, hot broth

3. Finish, 15km, manned

Serveras: Bananas, pickles, cinnamon buns, potato chips, fish soup and coffee.

Water and sportdrink (Powerade) will be served at all service points.


Along the **Supersprint**- route there is no service point.

At the **finish** there are bananas, buns and water, sportdrink (Powerade), äppeljuice and coffee.

Pastaparty for all Åland Swimrun- participants on Friday 13.9 at 6.45 pm


Nolltolerans mot nedskräpning! / Zero tolerance to litter!



 Du får gärna ha med dig egen energi 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!**

Alla lag/ deltagare lämnar in en lista (finns i startpaketet) till tävlingskansliet där allt finns noterat som ni tar med er OCH skriver ert BiB-nummer på alla bars, gels som ni har med er!

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


 You are welcome to have your own energy 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.**

All teams/ participants will leave a list (in the registration packet) to the race office with everything written down what you will bring along AND write your bib number on all bars, gels etc that you bring with you!


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 samt varma filtar finns vid de bemannade servicestationerna längs Longsträckan samt vid mållinjen. **Vid allvarlig olycka, kontakta 112!**


 Basic first aid- equipment and warm blankets present at the manned service points along the Long-route and at the finish line. **In case of a serious accident, call 112!**


Dusch och bastu/ Shower and sauna

 Dusch och bastu finns tillgängligt för deltagarna direkt efter målgång. Long-deltagarna har tillgång att byta kläder inomhus på Havsvidden före start.


 Shower and sauna available for the participants directly after finishing the race. Long-participants can change clothes indoors at Havsvidden before start


Klädförvaring/ Clothes storage

 Väskor kan lämnas vid tävlingskansliet under loppet, märk dem gärna med namn. Long-deltagarnas kläder/ väskor transporteras till Käringsund efter start.


 Bags can be left in the race office during the race, please mark them with your name. The Long- participants clothes/ bags will be transported to Käringsund after the start.

Hittegods/ Lost property

 Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2019) 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 31.10.2019) if they haven't been collected during the competition weekend. After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

Resultat/ Results

 Följ tävlingen LIVE och se alla RESULTAT på www.swimrun.ax/tavlingsresultat/

 Follow the competition LIVE and see all the RESULTS at www.swimrun.ax/en/results/

. Interested in several races?



Read about our other races at www.alandevent.com



Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony

 Alla deltagare får en unik Åland Swimrun- badhandduk vid målgång.

Medaljer och litet pris till de **tre snabbaste lagen** i de olika klasserna i Long- och Short duo samt till de **tre snabbaste deltagarna** i Short singels herr- och damklass, även i juniorklasserna (F/P 14) på Supersprint.

Prisutdelning äger rum på **fredag 13.9 ca kl.18.30 (PF14)** och på **lördag 14.9, ca kl.20.00** på Käringsund Resort & Conference



 All participants will get a unique Åland Swimrun – bathtowel at the finish line.

Medals and sponsorship prizes for the **three fastest teams** in the different classes in Long- and Short Duo and the **three fastest participants** in Short Singles Men's and Women's Classes, also in the Junior Classes (F / P 14) at Supersprint.

Prize award ceremony will be held on **Fridag 13 September, approx. 6.30 pm** (boys/ girls 14) and on **Saturday 14 September, approx. at 8 pm** at Käringsund Resort & Conference.

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 medtävlande 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.** Utöver följevåtar finns även funktionärer längs ruten för att göra sitt bästa för deltagarnas säkerhet.

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. In addition to the boats are also volunteers along the route in order to do their best for the participants' safety.

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)
- Vattentätt förpackat första hjälpen – bandage (1st/lag *)

Arrangörerna tillhandahåller följande:

- Nummerväst (1st/ deltagare) skall vara väl synlig under hela tävlingen **)
- Badmössa (1st/ deltagare), skall bäras åtminstone vid simningen **)
- Ruttkarta (1st/lag), måste packas vattentätt av deltagaren *)
- Utrustning för tidtagning (GPS- enhet)

*) Gäller endast LONG-distans

***) I supersprint är endast dessa obligatoriska

Tillåten utrustning

- Simglasögon
- Våtdräkt
- Kompass (rekommenderas speciellt på LONG-distansen)
- 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.



Mandatory equipment at Long- distance

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)
- Waterproof packed first aid – bandage (1/ team) *

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 **)
- Route map (1/ team), must be waterproofed by the participants *)
- Equipment for timing


**) Applies only for Long- distance*

***) In Supersprint only these are mandatory*

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

Middag efter tävlingen?/ Dinner after the race?

 På lördagkväll 14.9 ordnas en Swimrun- **middag** (34€/ vuxen, 15€/ barn 4-12 år) i Käringsund, menad både för deltagare, anhöriga och publik. Chef Roger låter er välja mellan smörstekt abborre med pernod gräddsås, sparris och ört-färskpotatis eller oxfilé Provencale med rödvinsky, vitlökssmör, baconbönor och råstekt potatis. Till efterrätt blir det vitchoklad pannacotta med marinerade skogsbär.

Pastaparty på fredagskväll (ingår i anmälningsavgiften för deltagare) kan också köpas på plats av icke- deltagare (10€/ vuxen, 7€/ barn)



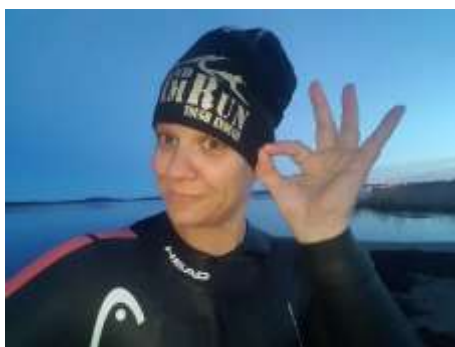
 On Saturday evening 14.9 there will be an Swimrun- **dinner** (34€/ adult, 15€/ kids 4-12 yrs) in Käringsund, meant for both participants, relatives and audience. Chef Roger will let you choose between butter-fried perch with pernod cream sauce, asparagus and herb potatoes or beef fillet Provencale with red wine gravy, garlic butter, bacon beans and roast potatoes


For dessert you will get white chocolate panna cotta with marinated forest berries.

The **pastaparty** on Friday evening (included in the registration fee for participants) can also be booked by non- participants (10€/ adult, 7€/ kids).

Fryser/ Freezing?

 Glömde du att beställa en **cool Åland Swimrun- beanie-mössa** (one size)? Vi har några få kvar till salu i tävlingskansliet för 20€ styck!



 Did you forget to order a cool **Åland Swimrun- beanie cap** (one size). We have some extra for sale in the competition office for 20 € pieces!

TACK till sponsorer och samarbetspartners 2019

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE

