




PM 2020


Hålltider/ Event Schedule



11.9.2020	15.00- 20.00	Tävlingkansliet öppet (Käringsund)/ The competition-office is open
	16.15	Sista chansen att anmäla sig till/ Last chance to register for Quick Enough
	16.45	Racebriefing (Quick Enough)
	17.00	Start, Quick Enough
	17.30-19.30	Bastun är varm/ The Sauna is warm
	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)
12.9.2020	12.00	Tävlingkansliet öppnar (Käringsund)/ The competition-office opens
	12.30	Sista chansen att anmäla sig till/ Last chance to register for Beautiful Enough
	13.15	Racebriefing (Beautiful Enough)
	13.45	Start, Beautiful Enough
	14.00	Sista chansen att anmäla sig till/ Last chance to register for Short Enough
	14.30	Racebriefing (Short Enough)
	15.00	Start, Short Enough
	15.30-21.00	Bastun är varm/ The Sauna is warm
	ca 20.00	Prisutdelning och Swimrun-middag i restaurangen, Käringsund Prize award ceremony and Swimrun-dinner at restaurant Käringsund


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




Tidtagning/ Timing

 **Beautiful- och Short Enough:** 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€

Tidtagningen för **Quick Enough** sker manuellt.


 **Beautiful- and Short Enough:** 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€.

The timing of **Quick Enough** will be handled manually

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
8,5km – röd/ red
3,5km – blå/ blue



Beautiful Enough, 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 Tough Enough, men deltagarna rekommenderas att vara vana att simma i öppet vatten.

Fördelningen på 15km är ca 11,5km löpning (78%) och 3,5km simning (22%).

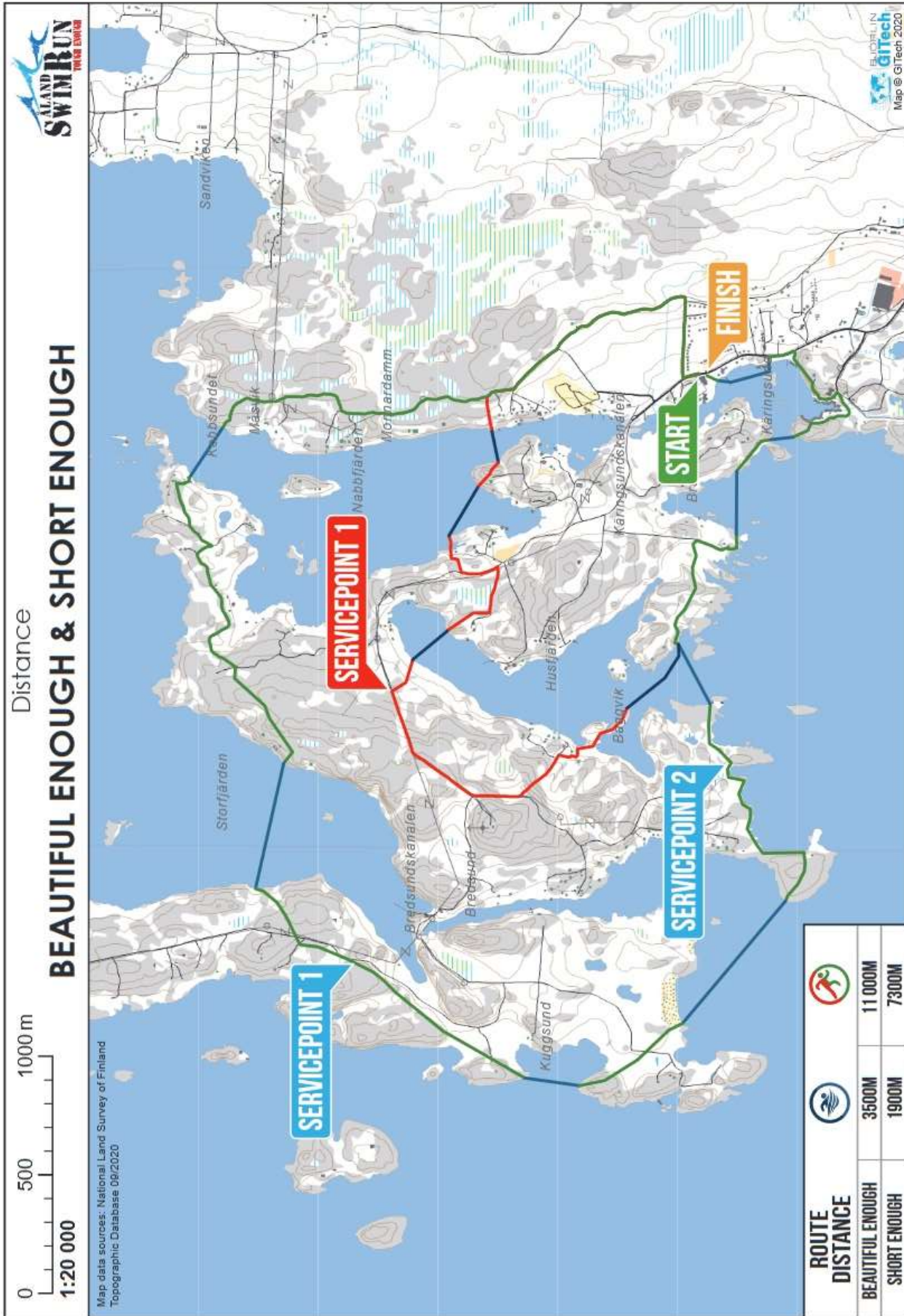
Inga cut off- eller max. tider på Beautiful Enough- distance

Beautiful Enough, 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 Tough Enough -route, but is recommended for those convenient to swim in open water.

The 15km- route is about 11,5km running (78%) and 3,5km swimming (22%).

No cut off- or maximum times at the Beautiful Enough distance.



På www.swimrun.ax finns länk till **interaktiv karta** över ruten samt **lista över de olika segmenten** (2020 Segments Åland Swimrun).

At www.swimrun.ax is a **map** of the route and an **approximate list of the length of the different segments**, (2020 Segment Åland Swimrun)

Short Enough, 8,5km

Start och målgång sker vid [Käringsund Resort & Conference](#). En mera nybörjarvänlig bana som är kortare och överlag lättare än Beautiful, framförallt simningen som på Short sker på lugnare vatten än Beautiful. Fördelningen på 8,5km är ca 7,3km löpning (79%) och 1,9km simning (21%). Inga cut off- eller max. tider på Short Enough- distansen.

Short Enough, 8,5km

Both start and finishline at [Käringsund Resort & Conference](#). A more beginner-friendly course that is shorter and generally easier than Beautiful, especially the swimming that at Short takes place on calmer water than Beautiful.

The 8,5km- route is about 7,3km running (79%) and 1,9km swimming (21%). No cut off- or maximum times at the Short Enough- distance.



Quick Enough, 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.

Fördelningen på 3,5km är ca 3,9km löpning (90%) och 1,9km simning (10%). Inga cut off- eller max. tider på Quick Enough- distansen.

Quick Enough, 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).

The 3,5km- route is about 3,9km running (90%) and 1,9km swimming (10%). No cut off- or maximum times at the Quick Enough - distance.

Servicestationer/ service points



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

SP1. Västerön, ca 6,5km

Serveras: *Banan, saltgurka, bullar*

SP2. Mellanön, ca 11,5km

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

3. Mål, 15km

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



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

SP1. Västerön, ca 6,5km

Served: *Bananas, pickles, buns*

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 Grannas äppeljuice, Karhu 0% beer and coffee.*



Längs **Short Enough 8,5km** – ruten finns en servicestation:

SP1. Mellanön, ca 4km

Serveras: *Banan, saltgurka, bullar*

2. Mål, 8,5km

Samma som för Beautiful Enough



Along the **Short Enough 8,5km** – route will be one service point:

SP1. Mellanön, ca 4km

Served: *Bananas, pickles, buns*

2. Finish, 8,5km

Same as for Beautiful Enough

Vatten och sportdryck (Powerade) finns på alla stationer.

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

Längs **Quick Enough 3,5km** finns ingen servicestation.

Vid **mål** serveras banan, bullar, chips, vatten, sportdryck (Powerade), Grannas äppeljuice, Karhu 0% öl och kaffe..

Pastaparty för alla Åland Swimrun- deltagare på fredag 11.9 kl.18.45

Along the **Quick Enough 3,5km** - route there is no service point.

At the **finish** there are bananas, buns, potato chips, water, sportdrink (Powerade), Grannas äppeljuice, Karhu 0% beer and coffee.


Pastaparty for all Åland Swimrun- participants on Friday 11.9 at 6.45 pm



Pastaparty on Friday 11.9 for ALL participants!


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 be 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 allvarig 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



Dusch och bastu finns tillgängligt för deltagarna direkt efter målgång.



Shower and 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. 31.10.2020) 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 31.10.2020) 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- badhandduk vid målgång.

Medaljer och litet pris till de **tre snabbaste lagen** i de olika klasserna i Tough Enough, Beautiful Enough (Duo) and Short Enough (Duo) samt till de **tre snabbaste deltagarna** i Beautiful Enough och Short Enough singels herr- och damklass, även i juniorklasserna (F/P 14) på Quick Enough.

Prisutdelning äger rum på **fredag 11.9 ca kl.18.30 (PF14)** och på **lördag 12.9, ca kl.20.00** på Käringsund Resort & Conference



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

Medals and small prizes for the **three fastest teams** in the different classes in Tough Enough, Beautiful Enough (duo) and Short Enough (duo) and the **three fastest participants** in Beautiful Enough and Short Single (men and women), also in the Junior Classes (F / P 14) at Quick Enough.

Prize award ceremony will be held on **Fridag 11 September, approx. 6.30 pm** (boys/ girls 14) and on **Saturday 12 September, approx. at 8 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

***) I Quick Enough är endast dessa obligatoriska*



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

***) In Quick Enough 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



TACK till sponsorer och samarbetspartners 2020

