



LYCKANS SWIMRUN

"PROVA PÅ"-LOPP I SPORTEEN SWIMRUN. FÖR ALLA SOM ÄR SIMKUNNIGA OCH KAN TA SIG 4,8KM TILL FOTS.

PLATS:

START OCH MÅL PÅ LYCKANS BADPLATS.

BANAN:

KORT SPRINTBANA, 4 VARV!
100 M SIMNING FÖLJT AV 1,2 KM LÖPNING.
TOTALT: 400M SIMNING, 4,8KM LÖPNING

KLASSER:

INDIVIDUELLT: DAM, HERR

2-MANNALAG : TEAM

(EN SIMMAR DEN ANDRE SPINGER)

REGLER:

1. ALLA SKA BÄRA SIMMÖSSA MED SYNLIIG FÄRG UNDER SIMNINGEN. (MÖSSOR FINNS ATT LÅNA AV ARRANGÖREN INNAN START).

2. VI SPRINGER PÅ VÄNSTER SIDA OM BILVÄGARNA.

3. VALFRITT SIMSÄTT.

SÄKERHET:

- ALL MEDVERKAN SKER PÅ EGEN RISK.

- FÖLJEBÅT KOMMER FINNAS. VID BEHOV PÅKALLA BÅTENS UPPMÄRKSAMHET.

-UTRUSTNING SOM VÅTDRÄKT M.M SOM GER EXTRA FLYTHJÄLP ÄR TILLÅTET.

DATUM OCH TID:

2015-07-11 (LÖRDAG v28)

UPPSNACK KL 11.30

BRIEFING KL 11.45

START KL 12.00

AVGIFT:

100kr/pers KONTANT ELLER VIA SWISH.

(50kr GÅR DIREKT TILL BARNCANCERFONDEN.)

ANMÄLAN:

SÅ FORT SOM MÖJLIGT. DOCK SENAST 2015-07-08.

MEDDELA ARRANGÖR PÅ ENKLASTE VIS. BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.

PRIS:

LOTTAS UT BLAND DELTAGARNA.

OMKL/WC

I LYCKANS BYASTUGA.

ÖVRIGT:

LYCKANS INTRESSEFÖRENING SÄLJER FIKA EFTER TÄVLINGEN!



FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK
"LYCKANS SWIMRUN"

LYCKANS SWIMRUN STÖDJER:



SPONSORER:

SK MÖBLER



Lyckans Intresseförening

TIPS FRÅN ARRANGÖREN:

ATT SIMMA I ÖPPET VATTEN ÄR INTE DETSAMMA SOM I BASSÄNG. ATT HA TESTAT ATT SIMMA LIKNANDE STRÄCKA I ÖPPET VATTEN INNAN TÄVLINGEN REKOMMENDERAS.

FÖR ATT SPARA TID I VÄXLING SIMMAR MAN MED SKORNA PÅ. EN TUNN OCH LÄTT SKO ÄR ATT FÖREDRA.

HUVUDARRANGÖR

CHRISTIAN SIKSTRÖM

073-845 26 05

christian.sikstrom@gmail.com