



## Frågor och Svar om Norrtälje Klassikern Simning

Norrtäljeklassikern skall ge inspiration och motivation till alla motionärer som vill utmana sig själva lite extra och genom ett bra arrangemang erbjuda en spännande och rolig upplevelse för alla besökare.

För att följfulla Norrtäljeklassikern och erhålla medalj och diplom så skall samtliga grenar genomföras under ett år (ej kalenderår).

Norrtäljeklassikern är ett samarbete mellan OK Roslagen, Friskis&Svettis, Norrtälje Simklubb och Rånäs 4H. Norrtäljeklassikern drivs ideellt.

Norrtäljeklassikern är ett brett motionsevenemang. Målgruppen är alla vi som tycker om att röra oss och vill ha en liten extra utmaning för att hålla igång under året.

### **Norrtäljeklassikern består av följande lopp:**

Skidklassikern - Cykelklassikern - Löpklassikern - Simklassikern - Terrängklassikern

### **Simklassikern**

**När går starten?** söndag 30 aug klockan 11.00

**Vad är lägsta ålder för att få vara med i loppet?** Du skall vara 12 år eller äldre för att delta. Undantag kan ges till yngre deltagare, kontakta tävlings ledningen.

**Vad kostar det att vara med i Simklassikern?** Startavgiften är 200:- dram till 24 aug, efteranmälan på plats är 300:- . Se betalning och anmälan information på [www.norrtaljesim.se](http://www.norrtaljesim.se)

**Startkuvert?** Finns att hämta på tävlingsdagen, 30 aug vid starten mellan 09.00 & 10.30

**Tävlingsgenomgång?** Gemensam genomgång av regler och bana, 10.30 vid tävlingssekretariat. Efter obligatorisk incheckning. Det är deltagarens ansvar att känna till banan och regler.

**Har man nummerlapp?** Nej - man hämtar ut sitt startkuvert som innehåller numrerad badmössa, som skall lämnas vid målgång.

**Vad händer om jag inte kan simma hela sträckan?** Norrtälje Klassikern vill att simningen ska upplevas på ett säkert sätt för var och en. Dock är det av vikt att du är säker på att du klarar av att simma din distans. Skulle något inträffa under simningen, som gör att du ej kan fullfölja loppet, kommer hjälp att finnas tillhands. Viktigt att meddela funktionär om du bryter loppet.



**Jag har aldrig simmat en så lång distans utomhus eller deltagit i en simtävling tidigare - kan jag delta?** Tävlingen är för simmare på olika nivåer. De flesta deltagarna har inte simmat en så lång distans i öppet vatten tidigare - så du är inte ensam!

**Hur tränar jag inför loppet?** Du kan träna till loppet i en simbassäng med ökande distansmål så att du till slut når hela distansen med betryggande marginal. Prova även att simma i "öppet" vatten.

**Kan jag använda våtdräkt och vilken sorts våtdräkt ska jag använda?** Du ska använda en välsittande våtdräkt, av typen som används vid triathlon. Dessa våtdräkter är vanligtvis gjorda av flexibelt neoprene, ett material som gör att du kan simma normalt samtidigt som du isolerar kroppen från kyla.

Det viktigaste är att oavsett vilken våtdräkt du väljer att använda - den måste sitta bra. Våtdräkten ska vara snäv att få på, så inget vatten flyter omkring inuti våtdräkten. Vatten inuti våtdräkten kan också försämra din simning.

**Har ni krav på våtdräkt?** Vi har, hittills, inte något krav på våtdräkt. Dock förordar vi starkt att man ska använda det. Speciellt de om ej är så vana vid att simma i öppet vatten. Är det 17 grader i vatten är det väldigt mycket kallare än vad det är i bassäng. Med våtdräkt håller du inte bara värmen uppe utan den ökar också din flytkraft betydligt.

**Är det tillåtet att klä ut sig vid deltagandet?** Utrustning eller kostymer som försvårar för simningen eller som kan innebära svårigheter eller skada för sig själv eller andra simmare är INTE tillåtet.

**Vattentemperatur?** Temperaturen kommer att meddelas på [www.norrtaljesim.se](http://www.norrtaljesim.se) med start den 4/8

**Vattenkvalitet ?** Provtagning sker löpande och kommer att meddelas på [www.norrtaljesim.se](http://www.norrtaljesim.se)

**Kan man få anmälningsavgiften återbetald vid skada?** Anmälningsavgiften betalas tillbaka vid skada som är anmäld före 26/8 2015. Läkarintyg ska då samtidigt visas upp. Vid återbetalning kommer 50:- i administrationsavgift att dras ifrån anmälningsavgiften.

**Vad händer om simning ställs in p g a oföroutsedda händelser?** På grund av yttre omständigheter, kan det bli tvunget att ställa in, förändra banan eller skjuta upp loppet. Detta kan ske före loppet eller på själva tävlingsdagen om något oförosett inträffar. Detta kan vara händelser som faller inom force majeure regeln såsom väderförhållanden där tävlingen ej går att genomföras.

Om tävlingen ej går att skjutas upp, då kommer hela anmälningsavgiften att återbetalas. I detta belopp inkluderas då ej res-, mat- eller boendekostnader eller eventuell kostnad för våtdräkt.



Meddelande om inställande eller uppskjutande av tävlingen kommer att meddelas via SMS meddelande på det mobiltelefonnummer som du har angivit vid din anmälan.

**Kan simmare med funktionshinder delta?** Om du har några specifika frågor kring ditt deltagande, maila: [info@norrtalesim.se](mailto:info@norrtalesim.se)

**Hur gör jag rent praktiskt om jag behöver hjälp under loppet?** Om du behöver hjälp under loppet ska du trampa vatten och vifta med armarna högt upp. Försök att få kontakt med någon av de flytdon (kanoter, kajaker och båtar) som är ute och bevakar simmarna. Som medsimmare bör du också hjälpa till att påkalla hjälp om du ser att någon behöver detta.

**Om något händer ?** Livräddare och sjukvårdskunnig personal kommer att finnas vid tävlingsområdet.

**Ansvar?** Vi arbetar givetvis med att ha så hög säkerhet under tävlingen som möjligt. Dock så är allt deltagande på eget ansvar. Om du känner dig osäker på att simma 1000 meter, så rekommenderar vi dig att vänta till nästa gång. Så får du möjlighet att träna lite mer.

**Tävlingsledning, kontaktperson?** Tävlings ansvarig: Mikael Gardell 0723-391700, mail: [ordf@norrtalesim.se](mailto:ordf@norrtalesim.se), hemsida: [www.norrtalesim.se](http://www.norrtalesim.se)

**Banan?** *Prel*, banan är markerad med bojar, 2 varv = 1000 meter

Norrtälje Klassikern 2015,  
Simklassikern 19 juli 11.00 Kärleksudden Norrtälje, 1000m

