

SWIMRUN

UTRUSTNINGSGUIDE



VÅTDRÄKT

När det gäller utrustning för Swimrun är val av våtdräkt det första man bör tänka på. En dräkt specifikt designad för Swimrun gör det betydligt enklare att genomföra ditt lopp.

Vad skiljer en swimrun-dräkt från en vanlig våtdräkt?



- 1 Säkerhet**
Minimal men effektiv visselpipa för säkerhet
- 2 Frontkedja**
Dragkedja både fram och bak för att enkelt kunna "cabba ner" under löpning
- 3 Fickor**
Lätt tillgängliga innerfickor för ex energi eller gps-sändare
- 4 Flytkraft**
Tjockare neoprenpaneler över bröstet och låren för extra flytkraft
- 5 Fri höft**
Tunnt och flexibelt neopren över höft-partiet för extra bra rörlighet vid löpning
- 6 Förstärkning**
Förstärkt med nylonpaneler på insidan av låren för att motverka slitage och friktion när du springer.
- 7 Anpassningsbar**
Dräkten kommer i full-längd med tåpeförstärkta sömmar så du efter individuellt behov kan klippa och justera längden på ben och armar.

HEAD SWIMRUN RACE, DAM / HERR MODELL

UNDER VÅTDRÄKTEN

Här gäller det att hitta den bästa kombination mellan komfort och funktion. Linne och shorts i ett lätt och snabbtorkande material rekommenderas. I många Swimrun-tävlingar är det obligatoriskt att ha med sig extrautrustning (ex. GPS och första förband) därför bör man se över bra ficklösningar på plaggen.

Swimrun plagg

Swimrun top

Ett tight linne som inte "korvar sig" under dräkten. Snabbtorkande material för god komfort. Fickor för tillbehör och energi, placerade för att inte vara ivägen under loppet.



1 Bröstkicka

Lätt tillgänglig ficka för saker du behöver närmast tillhands under loppet ex. energi. Säker tillslutning håller innehållet på plats

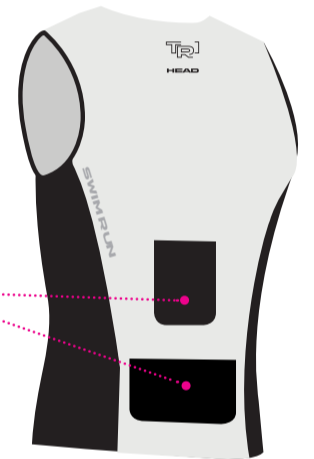
2 Sidofickor

Två tight sittande sidofickor, för ex. energi gels. Säker tillslutning håller innehållet på plats

3 Ryggfickor

Två tight sittande fickor, placerade längst med ryggen för god komfort både under simningen och löpningen. För ex. GPS eller första förband. Säker tillslutning håller innehållet på plats

HEAD SWIMRUN TOP, DAM / HERR MODELL



Swimrun shorts

Shortsen bör vara lätta med snabbtorkande egenskaper. Kompressionsmaterial kan vara skönt då det ger ett bra stöd till de stora musklerna i lår och säte.

HEAD SWIMRUN SHORTS, DAM / HERR MODELL

TILLBEHÖR

I swimrun får man använda tillbehör som underlättar att ta sig fram snabbt och mer energisnålt. Viktigt är dock att den utrustning man startar med måste man ha med sig i mål. Det är alltså dumt att släpa med sig onödigt material. Här är de viktigaste tillbehören för ett lyckat lopp.

Dolme

Det vanligaste tillbehöret är en dolme. Ju lättare desto bättre, det blir din vän genom hela loppet. Dolmen gör att benen flyter bättre och på så sätt sparas till löpningen (extra viktigt då du simmar med skor). Under löpningen fäster du smidigast dolmen med elastiska band runt ena benet.



HEAD PULL BUOY, Vikt 72g

Simglasögon

Hitta glasögon som passar ditt ansikte. Vid längre simningar är det skönt med ett mjukare material mot ansiktet. Se till att du enkelt kan justera spännen även när du befinner dig i vattnet.



HEAD TIGER MID

Paddlar

Paddlarna gör att du får mer kraft i armtaget och kan hålla en lägre mer energisnål frekvens. Dom är också enkla att ha med sig under löpningen. Viktigt att du vänjer dig simma med paddlar då påfrästningen på axlar blir större.



HEAD SWIMRUN PADDLES

Neo cap / neo bandana

Det viktigaste att hålla varmt är huvudet. En neoprenhuva eller bandana gör att du kan simma i betydligt kallare vatten utan problem. Välj en modell med stark färg för god synlighet.



HEAD NEO CAP HEAD NEO BANDANA

TIPS

Säkerhet

Se till att du simtränar säkert. En Safety buoy är ett enkelt och effektivt sätt att göra dig väl synlig när du simmar i öppet vatten. Du kan dessutom ta med dig viktiga tillbehör i det vattentäta facket (ex. nycklar, telefon och plånbok) Safety bouy bromsar dig inte i vattnet



HEAD SAFETY BUOY