



## Start-PM Vansbro 10K

Söndagen den 28 juni 2026

**Resa till Vansbro:** De flesta kommer med bil. Det går också att boka buss från Stockholm och Göteborg med möjligheter till på- och avstigning vid hållplatser efter vägen enligt tidtabell.

Läs mer här: [Vansbrosimningen 2026](#)

Dalatrafik har också extra turer med buss mellan Borlänge och Vansbro lördag den 4 juli. Se tidtabell här: [https://vansbrosimningen.se/wp-content/uploads/2026/05/Linje-121-](https://vansbrosimningen.se/wp-content/uploads/2026/05/Linje-121-Lordag.pdf)

[Lordag.pdf](https://vansbrosimningen.se/wp-content/uploads/2026/05/Linje-121-Lordag.pdf)

**Parkera:** Om du åker E16 från Falun, Borlänge och Ludvika kan du göra ett vägval i Nås för att smidigt parkera i södra delarna av Vansbro. Följ gul skyltning i Nås.

Det finns parkeringar på flera ställen i centrala Vansbro, följ parkeringsvakternas anvisningar. I Vansbrosimningens app kan du se de olika parkeringarna med information om avstånd till arenan.

**Gå till arenan:** Följ markeringarna från parkeringen till arenan där du hämtar ut ditt deltagarmaterial. I Vansbrosimningens app finns kartor över området.

**Deltagarmaterial:** Deltagarmaterialet hämtas i Vansbrosimningens kanslitält på arenan. I deltagarmaterialet ingår simmössa, slingbag, tidtagningschip och väsketikett. **OBS! Ha chipet kvar på din arm tills du lämnar arenan, då du behöver det för exempelvis hämtning av diplom och mat.**

Se instruktionsfilm här: [https://youtu.be/Reowma04yaY?si=o\\_0qveP4ArCpd4qN](https://youtu.be/Reowma04yaY?si=o_0qveP4ArCpd4qN)



### **Öppettider i kanslitältet**

**Fredag 26/6** 16.00 – 20.00

**Lördag 27/6** 08.00 – 20.00

**Söndag 28/6** 07.30 – 18.00

**Fredag 3/7** 12.00 – 21.30

**Lördag 4/7** 08.00 – 18.00

**Toaletter:** Finns inne på arenan (målområdet) i anslutning till restaurangen, duscharna och poolområdet, bakom OKQ8 och vid alla starter. Finns även en betal-WC i anslutning till laddstationen intill Vårdshuset Flottaren.

**Ombyte:** Det finns möjlighet att byta om vid duscharna på målområdet när du har hämtat ut ditt deltagarmaterial. Vid starterna finns endast begränsade ombytesmöjligheter

**Överdragskläder:** Du kan lämna din väska vid starten och få den transporterad till målet.

**Tänk på att packa i något som tål regn och se till att du klistrar på din etikett väl synligt på bagaget.**

**Värdesaksinlämning:** Det finns en värdesaksinlämning på arenan för saker som inte är större i storlek än att de får plats i ett A4 kuvert.

**Samling och resa:** Samtliga deltagare åker gemensamt till start med arrangörens buss.

Transporten sker från asfaltsplanen bakom OKQ8. Bussen avgår från 08.30. Vi rekommenderar att du är på plats på arenan när tävlingsexpeditionen öppnar kl.07.30.

**Banan:** Starten är belägen i Vanån ca.50 meter nedströms Flögforsen, sista forsen i Vanån, innan ån rinner ut i Västerdalälven. Banan innehåller fyra depåer. Vid varje depå ska deltagarna passera över tidtagningsenhet för registrering av mellantider och kontroll att alla har passerat. Vätska och energitillskott finns på samtliga depåer.



**Start & tidtagning:** Elitgruppen startar på signal, stående på strandkanten kl 10.00, tidtagningen startar på startsignalen.

Motionsgruppen startar från stranden efter eliten, tiden startar när deltagarna passerar tidtagningseenheten vid utgången från startfällan. Mellantider registreras när deltagarna passerar över **avläsningsmattan**, som finns på land, vid depåerna.

Måltid tas vid passerandet av avläsning på målbryggan. Vid spurtstrid bland de främsta gäller handen mot rampen ovanför mållinje.

**Maxtid:** Maxtiden är 5 timmar och 30 minuter.

**Depåer:** Depå 1: Orienteringsstugan 2,4km från start

Depå 2: Dalasågen 4,4km från start

Depå 3: Stora starten 6,6km från start

Depå 4: Jofsen 8,4 km från start

På depåerna kommer det att finnas vatten, bananer, energibars, gels och sportdryck från Enervit. Vid sista depån finns det även kaffe. Vid alla depåer finns enklare sjukvårdsmaterial och värmefiltar. Depåerna ansvarar även för transport till mål av simmare som valt att avbryta loppet.

**Reptider:**

Depå 2: 4,4km – kl.12.10

Depå 3: 6,6km – kl.13.20

Depå 4: 8,4 km – kl.14.20

**Avbrutet lopp:** Avbryta på depå: Deltagare som avbryter loppet på en depå måste bli avprickad av depåansvarig. Avbryta längs banan: Deltagare som väljer att avbryta loppet



mellan depåerna ska ta kontakt med närmaste säkerhetsbåt/SUP för vidare transport till närmaste depå för att bli avprickad.

Om man inte klarar reptiden: Deltagare som inte klarar reptiden vid depåerna tillåts inte att fortsätta loppet och ska bli avprickad av personal vid depån.

Deltagare som av någon anledning avbryter loppet erbjuds transport till mål av arrangören.

**Utrustning:** Utrustning som är obligatorisk och tillhandahålls av arrangören: simmössa och tidtagningsenhet.

Utrustning som är obligatorisk och tillhandahålls av deltagaren: Safety buoy. (Gäller ej elitklassen)

Utrustning som är tillåten: Våtdräkt, neoprenhuva, band, handskar utan simhud, våtstrumpor.

Rekommenderad utrustning: Våtdräkt rekommenderas vid vattentemperatur mellan 15 och 20 grader.

**Inställt lopp:** Vid vattentemperatur under 15 grader ställs loppet in.

**Banmarkering:** Banan är markerad på följande vis: De första sju kilometrarna är banan markerad med röd respektive gul boj.

Röd boj ska vara på din vänstra sida.

Gul boj ska vara på din högra sida.

De sista tre kilometrarna är banan markerad med Vansbrosimningens ordinarie sammanhängande banmarkering, gula flytbojar. Det är inte tillåtet att avvika från banan.

**Förvarning:** Innan målet finns en markering som förvarnar om att du är på väg mot mål. För att du ska kunna få en tidsregistrering där så behöver du lyfta upp din arm ur vattnet.

**Säkerhet:** Deltagarna kommer att följas av livräddare i kajaker och båtar. Dessutom kommer en båt att fungera som ledarbåt samt en båt som kvastbåt. Säkerhetspersonal finns på bryggorna, de tre sista kilometrarna. Det finns även en tävlingsläkare som patrullerar simbanan. Vid varje upptagningsplats finns en sjuksköterska. Vansbro vårdcentral flyttar sin verksamhet till målområdet under Vansbrosimningen. Om du har behov av vård under



simevenemanget gäller Region Dalarnas taxa. Du kommer då att bli informerad om detta. (Gäller ej värmetältet) Om du har kronisk sjukdom, äter mediciner och undrar om du kan simma rekommenderar vi att du diskuterar med din läkare. Träna aldrig om du inte är fullt frisk och starta inte om du har några som helst sjukdomssymtom.

**Efter loppet:** När du har simmat i mål kommer du att få en medalj, vätska och möjlighet att slappna av i vårt hängområde på arenan. När du känner dig redo så väntar en varm dusch. Bortanför duscharna finns din väska att hämta.

**Mat efter loppet:** Alla deltagare får mat efter loppet i restaurangen i Tentipitälten mot uppvisande av tidtagningschipet som du har på din arm.

