

# Swimrun på Lövhagen

Swimrun är en sport där man växelvis springer och simmar. Man simmar mellan öar och genom sjöar för att sedan fortsätta springa i natursköna områden. Ta dig runt vår härliga skärgårdsbana och upplev naturen på nära håll.

Kom ihåg att respektera naturen och skräpa inte ner!

I våra barns framtida natur lämnar vi endast fotspår men vi får med oss obegränsat med fina minnen och upplevelser.

## Fasta banmarkeringar för Nynäshamns swimrunbana



10 km  
(11 simningar totalt cirka 1,7 km  
+ 8,2 km löpning)



5 km  
(6 simningar totalt cirka 1 km  
+ 4 km löpning)



Riktningssmarkering  
10 km bana



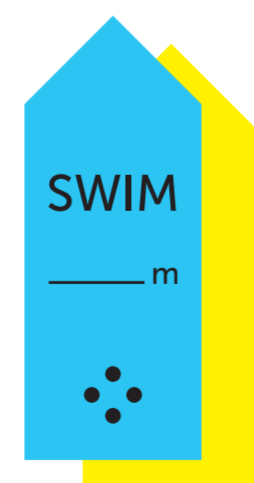
Riktningssmarkering  
5 km bana

 Simsträcka

 Du är här



Sim EXIT



Sim Igång + Riktning

