

Starten går vid badstranden vid hamnen och sedan simmar du in i Dalarö kanal, där dina kompisar nära och kära kan heja fram dig, tills du kommer fram till Sjöräddningsstationen.

**Sträckan är ca 600 m.**

Vid Sjöräddningsstationen står din cykel och väntar på dig och du hoppar upp och trampar ut mot Smådalarö Gård genom fin Skärgårdsmiljö i egen takt. Utmed vägen står vägvakter och ser till att du får en säker cykeltur fram och tillbaka till Sjöräddningsstationen.

**Sträckan är ca 9 km.**

Efter att ha lämnat cykeln vid Sjöräddningen springer du den sista delen av tävlingen utmed kanalen mot hamnen, springer sedan vidare upp mot Dalarö by och genom små lummiga vägar och strålande utsikt vidare mot målet som är beläget på Dalarö Torg. Dit nu alla åskådare har tagit sig för att se dig gå i mål.



Uppvärmning före simningen