

# PM FORSBACKARÄNNET 20180727



*Sveriges trevligaste halvmarathon i öppet vatten*

## Forsbackarännnet

Forsbackarännnet är inte en tävling där det gäller att komma först i mål, utan det är något vi gör tillsammans. Kampen är mot det kalla vattnet, sträckan och mot sig själv.

Outside skrev en artikel om simning 2010 som fångade Forsbackarännnets anda, citat av artikel författaren:

”Jag har aldrig varit med om en sådan gemenskap och respekt för den individuella prestationen. Inga andra motionsevenemang jag bevistat har lyckats med det i praktiken”

Hela artikeln finns [här](#) Artikeln var först publicerad i Outside nummer 8-2010.

Citat av Adam Svensson, arrangör av [Vidösternsimmet](#)

”Tack för ett mycket väl genomfört arrangemang. Och ett stort grattis till att Gävle Långdistans har lyckats hitta något som är unikt i dagens prestationstyngda idrottsvärld. Det jag kommer att ta med mig är den glädje och avspändhet som präglar loppet. Alla ska med på tåget, alla får vara med, vi väljer tillsammans vinnarna.” källa [funbet.se](#)

## **Viktiga Hålltider**

### **Torsdag kväll 26/7 18:00**

Möte i Boulungerskogen, vid Cafeet, utdelning badmössor, uppdelning startgrupper, genomgång av sträckan med de olika ledarna i de tre olika startgrupperna.

### **Fredag morgon 27/7**

Samling vid parkeringen Silvanum/Strömvallen, se karta separat.

Busstransport av de olika startgrupperna;

startgrupp 1 åker 04:00

startgrupp 2 åker 05:30

startgrupp 3 åker 06:30

### **Startgrupper Start från Forsbacka:**

**04:30** Startgrupp 1 bröstsimmarna / lite frisim

**06:00** Startgrupp 2 frisimmarna / lite bröstsimm

**07:00** Startgrupp 3 frisimmarna

### **Mackmyra kraftstation**

Sträcka 7km

Tid. Ca 09:30-10:00

Här får vi en välförtjänt frukost

Stoppet brukar vara ca, en halvtimme, men det är beroende på andra startgrupper, samt känslan i gruppen, vi simmar härifrån med samma gäng vi startade med.

### **Åbyfors kraftstation**

Sträcka 5km

Tid Ca 12:30-13:30

Hit anländer första grupp vid 12:30-13:00

Här får en ännu mer välförtjänt lunch, bestående av PIZZA och dricka / kaffe.

Tiden vi är kvar här, , ca 45minuter, och vi simmar härifrån med valfri grupp, beroende på om man känner sig pigg eller opigg.

### **Hagströms kraftstation**

Sträcka 4km

Tid; ca 15:00-15:30

Här samlas vi och dricker vatten, är skönt om solen skiner och det är varmt.

Stoppet är bara några minuter, säga hej till publiken, dricka vatten, fortsätta mot kraftstationen 800m bort.

## **Tolvfors kraftstation ( sista kraftstationen vi passerar)**

Sträcka ca 2km

Tid ca 17:00

härifrån samlas och startar ALLA simmare, och vi ger oss av de sista kilometrarna mot Boulongerskogen i samlad trupp.

Kan tyckas vara en kort sträcka, (ca 1km) men efter en dag i plurret, så kommer de att vara de längsta Kilometer beroende på dagsform... 😊

Vi simmar förbi vårt vackra Stadsbad , en massa vänner och bekanta och helt okända kommer att stå och heja fram oss sista kilometrarna.

Innan vi svänger runt sista kröken, samlas alla simmare, och ledarna utnämner den eller de simmare som gjort dagens prestation, kan gälla uthållighet, jävlar anamma, och kämpaglöd, inte den snabbaste.

Vi låter den eller de utvalda simma mot den magiska bryggan, inför en hänförd publik, som troligen hurrar och applåderar fotograferar, o.s.v.

efter det kommer resten av oss och "glida in i måååå!" som finns bakom utescenen vid Cafeet i Boulongern.

Där gör vi high five, hurrar varandra, kramar om familjer och vänner, samt får en fin medalj som bevisar vår insats under dagen.

Vi kan lova er att ni kommer att sova gott den natten!

Ankomst till Boulongerskogens brygga brukar variera mellan 17:00-19:00 beroende på strömmar och deltagare, väder och vind!

## **Viktig Info för deltagare:**

allt deltagande sker på egen risk

Hellång våtdräkt är obligatorisk oavsett väder och värme i vatten!

ett par bra simglasögon för öppet vatten, badmössa, ingår i startkitet.

om ni har en safeswimmer, så går det bra att ta med, om ni t.ex. vill ha med lite extra näring, kamera etc.

Vatten/dryck kommer att finnas i båtar vid de längre sträckorna, ett måste vid varmt väder, samt vid alla kontroller/stationer

## **Det är också bra att ha med en väska med:**

Tröja att ta på sig vid kontroller, handduk, skor, torra kläder för ombyte mål

Det kommer att finnas bil med släp, som kör runt alla väskor mellan kraftstationer, med mat och dryck, etc.

## **Boende**

Boende inför och efter detta, rekommenderar vi Forsbacka Wärdshus, ligger i anknötning till starten, så ni som bor där, kan ju hoppa i direkt när övriga anländer,

Gävle Vandrarhem , mitt i Gävle , som erbjuder bra boende till bra pris, härifrån kan ni lätt ta er till uppsamlingsplatsen vid Silvanum / Strömvallen.

rekommenderas om ni kommer med familj, och ni vill hitta på något roligt övriga dagar i vår vackra stad Gävle

Forsbacka Wärdshus:

<http://www.forsbackawardshus.se/>

Gävle Vandrarhem

<http://www.geflevandrarhem.se/>