

FORSBACKARÄNNET 2020



Sveriges trevligaste halvmarathon i öppet vatten



PM FORSBACKARÄNNET 31/7 2020

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 30/7 18:00

Möte i Boulungerskogen, vid Cafeet, utdelning badmössor, uppdelning startgrupper, genomgång av sträckan med de olika ledarna i de 3 olika startgrupperna.

Fredag morgon 31/7

Samling vid parkeringen Silvanum/Strömvallen, se karta separat.

Busstransport av de olika startgrupperna, startgrupp 1 åker **04:00** från Silvanum, startgrupp 2 åker **05:30**, startgrupp 3 åker **06:30**.

Startgrupper Start från Forsbacka:

04:30 **bröstsimmarna / lite frisim**

06:00 **frisimmarna / lite bröstsimm**

07:00 **frisimmarna**

Mackmyra kraftstation

Frukoststoppet sträcka 7km

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

Lunchstoppet sträcka 5km

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.

Durobadet / Hagaströms kraftstation

Mini/vattenstoppet sträcka 4km

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)

Samlingens station ca 2km

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 mååål" som finns bakom utescenen vid Cafeet i Boulongern.

Där gör vi high five, hurrar varandra, kramar om familjer och vänner, samt får en fin t-shirt 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!

Boende inför och efter detta, rekommenderar vi Forsbacka Wårdshus, ligger i anknytning 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 Wårdshus:

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

Gävle Vandrarhem

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

Viktig Info för deltagare

Hel våtdräkt är obligatorisk oavsett väder och värme i vatten!
ett par bra simglasögon för öppet vatten, badmössa ingår i startkit!
Och ni bör ha en safeswimmer, om ni vill ha med extra näring, kamera, vatten/dryck.

Med tanke på den pågående pandemin, så bör alla ha egna vattenflaskor.

Vatten/dryck kommer att finnas vid alla kontroller/stationer för påfyllning.

Vi bör också tänka på att hålla avstånd vid kontrollerna, vi kommer att ha plasthandskar när vi serverar maten.

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.