

PM Hermanövarvet 10km och Hermanövarvet Trail 2021

Startplats & tid

Plats: Mor Johannas Äng, Hermanö.

Hermanövarvet Trail start kl 11.00

Hermanövarvet 10 km start kl 15.00

Hitta till Hermanö -> <http://www.hermanovarvet.se/hitta-hit/>

Tillsammans tar vi ansvar

Vi befinner oss fortfarande i en pandemi och det är viktigt att vi följer Folkhälsomyndighetens restriktioner. Viktigast är;

- Håll avstånd
- Tänk på handhygien och undvik fysisk kontakt

Tävlingsområdet på Mor Johannas äng kommer vara inhägnat med snitselband. Inom tävlingsområdet är endast löpare och funktionärer välkomna. Ingen publik eller utomstående.

Ni som springer Trail är välkomna in i tävlingsområdet när nummerlappsutdelningen öppnar kl 09:00-10:45 och vidare fram till start kl 11.00.

Ni som springer 10km är välkomna in i tävlingsområdet när nummerlappsutdelningen öppnar kl 13.00-14:45 och vidare fram till start kl 15.00.

Vid start har vi en hel fotbollsplan att sprida ut oss på, håll avstånd. Ska du springa snabbt, ställ dig långt fram i startfällan, har du inte lika bråttom ställ dig längre bak. Håll en armlängds avstånd till dina medlöpare i startfällan.

På banan gäller samma regler, håll en armlängds avstånd till dina medlöpare och visa respekt för dem och funktionärerna vid vätskestationerna.

När ni går i mål. Pusta ut, ta emot er medalj, er vattenflaska och era giveaways. Njut några sekunder men rör er sedan framåt vidare ut från målområdet och ge plats för löparna bakom. Vi vilar och återhämtar oss utanför det markerade målområdet där vi har ytor att sprida ut oss och hålla avstånd.

Tidtabell Färja

På grund av pandemin körs färre färjeturer än vanligt till Hermanö från Tuvesvik av Västtrafik. Dessutom har en ny hållplats öppnats som heter "Gullholmen Piren" som ligger precis vid Gullholmsbaden (ca 10 minuter promenad från tävlingscentrum). Förutom den körs även vissa färjor till hållplats "Gullholmen Hamnen" (ca 5 minuters promenad till tävlingscentrum). För att säkerställa att alla löpare kommer över till Gullholmen för sin start har vi i år chartrat två färjor på förmiddagen kl 09:00 och kl 09:30, självkostnadspris 40 kr per person, swishas vid ombordstigning. Därför är det i år extra viktigt att ni planerar er överfärd till Hermanö noga inklusive tid för att parkera bil, räkna med 20 minuter för att hitta parkering och gå från parkering

till färja. Väljer ni en ordinarie övergång kommer det vara kö till färjan, ni är inte garanterad plats på ordinarie färjeavgångar.

Färjeturer till Hermanö för loppdagen

Kl 08:30 (Ordinarie tur) till hållplats Gullholmen Piren (*rekommenderas för traillopåre*)

Kl 09:00 (Chartrad färja endast för löpare) till hållplats Gullholmen Hamnen (*rekommenderas för traillopåre & 10km löpare*)

Kl 09:30 (Chartrad färja endast för löpare) till hållplats Gullholmen Hamnen (*rekommenderas för traillopåre & 10km löpare*)

Kl 10:30 (Ordinarie tur) till hållplats Gullholmen Piren (*rekommenderas för 10 km löpare, rekommenderas INTE för traillopåre*)

Kl 11:30 (Ordinarie tur) till hållplats Gullholmen Hamnen (*rekommenderas för Hermanövarvet 10 km*)

Kl 12:30 (Ordinarie tur) till hållplats Gullholmen Piren (*Sista möjliga färjan för att komma över till start för Hermanövarvet 10 km*)

Skulle ni missa er färgövergång eller inte få plats erbjuder Skärgårdskryssen skjuts från Tuvesvik till Gullholmen Piren. Kontaktuppgifter finns här: <http://www.hermanovarvet.se/hitta-hit/>

Planera er resa väl & kom i tid. Det kommer vara mycket folk som vill ta sig över från fastlandet till ön den här dagen. Vi rekommenderar våra chartrade färjor för löpare.

Nummerlappar & tidtagning

Nummerlappsutdelning sker på Mor Johannas Äng fredag 30/7 kl 16:00-18:00 eller lördag 31/7 kl 09:00-10:45 för Hermanövarvet Trail och 13:00-14:45 för Hermanövarvet 10 km.

På din nummerlapp är ett chip fäst som tar tiden, utan chip ingen tid. Nummerlappen ska bäras synligt på bröstet under hela loppet. Det är inte tillåtet att tävla med någon annans nummerlapp eller tävla i någon annans namn.

Obligatorisk Utrustning & Vätskestationer

För både Hermanövarvet 10km och Hermanövarvet Trail: nummerlapp.

För Hermanövarvet Trail: egen mugg eller kåsa för att fylla på vätska vid vätskestationerna. Vi rekommenderar även att ni tar med mobil för att om situationen kräver kunna nå tävlingsledningen eller om ni inte har så bråttom kunna föreviga den fantastiska utsikten ni kommer se.

För Hermanövarvet 10 km finns en vätskestation, Grindebacken, som passeras två gånger efter ca 3 km och ca 7 km.

För Hermanövarvet Trail finns fyra vätskestationer: Grindebacken efter ca 3 km, Klippevik efter ca 5 km, Myren efter ca 10 km och Grundsund efter ca 13 km.

Om det är en varm dag tänk på att ta med egen vätska och energi. För er som springer Hermanövarvet Trail, mellan andra och tredje vätskestation är det mycket teknisk löpning och de 5 km kommer kännas långa.

Bana och banmarkeringar

Banan för Hermanövarvet Trail går runt Hermanö och är 15 km lång. Du springer på grusväg, skogsstig, klippor, åkermark och gräsytor. Hela banan finns att studera här ->

<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1IRJqdYjxypFelbJuln0XLelImDOmiYcq-&usp=sharing>

Banan följer till stor del en led på ön som är markerade med rödmålade stenar och pinnar. Leden är enkel att följa när man promenerar men lite klurigare när man springer. Därför är banmarkeringen förstärkt med rödvitt snitselband, skyltar och pilar i marken. Det är löparens eget ansvar att vara påläst kring banan och kunna följa den, se kartan ovan. GPX-fil för nedladdning finns här -> <http://www.hermanovarvet.se/hermanovarvet-trail/banan/>

Hermanövarvet 10km följer grusvägen som finns på ön och är en vändbana, förutom ett parti på mitten där man på utvägen följer gamla landsvägen och på tillbakavägen nya landsvägen. Funktionärer kommer visa banan i form av vägvisare vid korsningar och förcyclist längst fram. Banan finns att studera här:

<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1IRJqdYjxypFelbJuln0XLelImDOmiYcq-&usp=sharing>

Regler

- Banan skall följas så som den är utmärkt, inga genvägar eller alternativ vägar är tillåtna.
- Skräp får inte slängas utmed banan, någonstans. Vi springer i ett naturreservat. Det du tar med dig ut på banan tar du också med dig tillbaka (gelförpackningar, godispapper, tejp, flaskor, allt).
- Vid olycka där sjukvård krävs, meddela olycka och uppskattad plats på banan till **070 875 93 12 (Linus Stridsman)**. Vid olycka för medlöpare är du skyldig att hjälpa till på bästa möjliga sätt.
- Egen support utmed banan är inte tillåten. Du bär själv med det dig du anser krävs för att klara av banan från start till mål.
- Om du bryter tävlingen måste detta meddelas till **070 875 93 12 (Linus Stridsman)**.

Överdragskläder/väskinlämning

Det finns möjlighet att lämna väska med överdragskläder vid målområdet på markerad yta. Målområdet kommer vara bemannat under hela loppet men vi tar inte ansvar för värdesaker som eventuellt lämnas. Låt vänner eller publik ta hand om dina värdesaker medan du springer.

Dusch & toalett

Duschar finns i gästhamnen och bekostas av respektive löpare, 5kr/dusch (OBS kod 9536). Men vi rekommenderar såklart ett salt bad i havet efter loppet. Toaletter finns också i

gästhamnen vid start, gratis (OBS kod 9536). Ombyte sker med fördel i det fria eller bakom närmsta lämpliga buskage.

After Run

Efter loppet bjuder vi tillsammans med Gullholmsbaden in till After Run. Ditt After Run-paket (mat + dryck) beställs i samband med anmälan. Paketet kan inte köpas till i efterhand. Du är självklart välkommen till Gullholmsbaden även om du inte beställt paketet men då kan vi inte garantera dig reserverad sittplats och du betalar för ordinarie meny. After Run pågår kl 17.00-19:00. Vi ser fram emot en trevlig kväll tillsammans!

Hemresa

Färja tillbaka till fastlandet, Tuvesvik. Hela Västtrafiks tidtabell hittar du här: <https://www.vasttrafik.se/>. Sista färjan går hem kl 22:45.