



# Start PM Amfibiemannen 2019

Välkomna till Amfibiemannen och Arholma för en Swimrunfest med fokus på säkerhet och en naturupplevelse på ett för miljön hållbart sätt.

Detta kompletterar den information som återfinns på hemsidan: [www.amfibiemannen.se](http://www.amfibiemannen.se) där du kan ladda ner bankartan, banbeskrivning med tider och läsa mer om banan.

Ta dig till Simpnäs brygga lördagen den 27 juli och båten som väntar på att ta dig till Arholma. Väl på Arholma så kommer allt att ske inom 100 meter från bryggan vid tävlingscentrum/arenan där både start och mål finns.

- Parkering 500 meter innan Simpnäs brygga, följ markering. Parkeringarna är avsedda för tävlande, anhöriga och publik. Kostnad 50 kr per bil och betalas på plats med swish till parkeringsvakten. Möjlighet att komma med buss med SL från Tekniska högskolan.
- Den chartrade båten går cirka varje 30 min mellan 8.00 och 10.00 och tar dig till Arholma på 15 min. Med tanke på båtens kapacitet kan det bli viss väntan. Överfart ingår i tävlingsavgift, dina medföljande swishar 50 kr på båten för biljett. Nödlösning är ordinarie passbåten kl 10.40 som man betalar själv på båten. Tidtabell 30 A på Waxholmsbolaget sida.
- Incheckningen/hämtning av startkit/information från kl 8.30. Kontroll av utrustning sker i samband med incheckning. Där visar ni upp vådräkt, visselpipa och ett 1:a förband (kompress, gasbinda) i vattentät förpackning (1 per lag).
- Nummerlappen skall alltid bäras ytterst under tävlingen, "cabbar" du ner dräkten för löpning får du ta på västen ytterst igen.
- Chippet fäster du vid höger fotleden med kardborrebandet. Var noga med att **springa mellan markeringen vid tidtagnings-stationerna**, det säkerställer att tävlingsledningen, säkerhet och andra intresserade kan följa er under loppet.
- Badmössan skall bäras vid simningarna.
- Visselpipan skall finnas lätt tillgänglig under simningarna.
- Det finns energi i olika former till salu i tävlingsområdet. Där kan man även fylla på med dricksvatten mellan bryggan och arenan, markerat med skylt.
- Fika och mat finns att inhandla på dansbanan (öppet 11-23) och Arholma Nord (öppet från 11.00). Affären vid start- och målområdet har varit öppet under dagen.
- Fält-toaletter finns att tillgå. Begränsat med omklädningsrum, medtag handduk!

- Väskor lämnas på markerad plats "Väskinlämning" och markeras med ditt namn och startnummer.
- Obligatoriskt racemöte **kl 11.00**. Dagsaktuell information, information om extra klädsel vid kalla temperatur och eventuella förändringar av banan som gjorts i sent skede delges vid detta tillfälle.
- Alla klasser skall vara i startfållan senast kl 11.25. **Alla startar kl 11.30**.
- Banan är markerad med snitslar, Amfibiemannen-skyltar, Beachflaggor samt orange markering för uppstigning på öarna. Det är bra att ha en översiktlig uppfattning om banan.
- Funktionär finns vid de flesta simningar, både på land och i båtar. Funktionär på banan är till för er säkerhet, respektera deras hänvisning. **Be om hjälp om fara uppstår, stanna och hjälp till vid eventuella tillbud.**
- På banan finns tre energistation med Umaras "U Sport 2:1 Citron" och vatten. Se bankarta för placering. Beroende på väder kan det även finnas ytterligare vattenstationer längs med bana. Tävlade rekommenderas att planera för egen energi.
- Under loppet finns två "möjligheter" att byta till motionsklass, vilket innebär en kortare bana. Första möjligheten är att stå över simning till Villösan och löpning på Villösan. **Alla tävlande som kommer till Cut Off 1 vid Villösan senare än 15.00 klassas om till motionsklass och fortsätter loppet utan besök på Villösan.** Andra möjligheten är att efter Lilla Äspskär vid T-korsning Arholma Södra Byväg ta sig i direkt till mål via grusväg. **Alla tävlande som kommer till Cut Off 2 vid T-korsning Arholma Södra Byväg senare än 17.15 klassas om till motionsklass och fortsätter loppet direkt i till mål utan besök på Lambörarna.** Motionsklass har vi för att kunna garantera säkerhet under loppet. Tävlingsklass och motionsklass har alla samma målgång.
- Brutna löpare: Bryter du loppet så måste du i mål för att läsa chip så att vi vet att ingen är kvar på banan, alternativt lämna chip till funktionär om man inte önskar ta sig tillbaka till start och målområde..
- Skadade löpare: Ska i första hand ta sig i mål på egen maskin där det finns läkare för omplåstring (tom stukat fot). Enbart om fara uppstår så kommer säkerhetsansvarig och tävlingsläkare transportera folk.
- Efter målgång följer ni fållan, lämnar ifrån er chippet. Förlorat chip kostar 1000 kr i avgift (självkostnadspris).
- Notera särskilt ur reglerna: all utrustning som bärs vid start medförs även över mållinjen, nedskräpning är = diskvalifikation samt att det är obligatoriskt att hjälpa medtävlande, efter bästa förmåga, som råkat i nöd.
- Enklare förtäring finns direkt efter målgång.
- Därefter kan ni hämta ert ombyte och bege er till badplatsen ca 500 m. Observera, enbart vår egen miljötvål vid stranden får användas i badet. Tänk på miljö och havet!
- Prisutdelning kl 17:00 på arenan. Pristagarna ombeds vara på plats. Extra priser kommer att utlottas.
- Alla startande och medföljande kan delta i buffén vid dansbanan kl 18:30 mot rabatterat föränmälan alt kostnad på plats.
- Båt hem finns mellan kl 19 till 21. Ordinarie passbåten mot betalning går 18.10 och 22.00.

Ha en härlig fysisk upplevelse, njut av naturen och tänk på säkerheten!