



Start-PM för Farleden och Farleden Inomskärs

– simma-och-spring-loppen i Arkösunds skärgård, lördag 25 juli 2026

Resa till Arkösund

För dig som kommer utifrån (över land) på tävlingsdagen rekommenderar vi i första hand Östgötatrafikens buss 440, som avgår från Norrköping kl 09:50 och ankommer till Arkösund 10:55. Skicka gärna ett mejl om du tar den bussen, så skapar vi ett snabbspår för avprickning/efteranmälan för dig/er. (Är du morgonpigg och vill slippa stressa i Arkösund, så finns det en tidig buss kl 06:50 också.) Buss åt andra hållet avgår 16:03 och 19:03.

Det finns två gästhamnar: NSS och Arkösunds hamn. (En tredje, BSS/Snedskär, ligger nära banan, men det är långt att gå in till Arkösund, fast nära med jolle.)

I Arkösund finns tre besöksparkeringar: Centrumparkeringen, Långtidsparkeringen och Nordanskogsparkeringen. De är markerade med P på kartan i slutet av PM:et. Betala med SMS eller appen EasyPark. Vissa platser är förbokade. Kommunen betonar i villkoren för polistillstånd att ordinarie parkeringsregler gäller.

Sekretariat

Sekretariatet är beläget på start-/målområdet vid brandstationen/lokstallet. (Sista tåget gick dock 1960. Om du undrar varför inte tågförbindelsen finns med som alternativ ovan.)

Se kartor sist i detta PM. Här kan man göra efteranmälan, lämna in sin väska under loppet, och göra den **obligatoriska avprickningen** och få **startnummer** och den obligatoriska **simmössan**.

Sekretariatet öppnar ca 08:30 på lördagen. Försök att komma i så god tid som möjligt. Vi kan inte garantera att vi hinner ta emot efteranmälningar efter kl 11:00.

Alla deltagare behöver bli avprickade, så att vi vet exakt vilka som är med i loppet. Man får då sin simmössa, märkt med startnummer, och blir också märkt med spritpenna på höger överarm (eller längre ned på armen, beroende på vilka kläder du skall ha på dig).

WC/Duschar

Det finns några allmänna toaletter i Arkösund: bakom Arkö krog och vid reningsverket. Båda ligger i nära anslutning till sekretariat och start/mål. Fråga gärna om det är svårt att hitta dem. Deltagare kan också använda toaletter och duschar i Arkösunds hamn (hämta kod i sekretariatet!), som också ligger tok-nära, och på



Arkösunds camping (be om pollett i deras reception, och visa din simmössa!), som ligger precis där allra sista löpsträckan börjar.

Själva loppet

Var på plats i startområdet senast **klockan 11:50 för kort säkerhetsinformation** inför start. Starten för Farleden och Farleden Inomskärs går gemensamt klockan 12:00. Tidpunkten är vald för att passa optimalt med avlysning av farledspassagera. Eftersom vi har en begränsad tid när dessa är avlysta för båttrafik (och ingen får simma där när de inte är avlysta) är det å ena sidan viktigt att inga deltagare kommer i vattnet för tidigt, å den andra vill vi att så många som möjligt skall hinna i tid till (och få simma över) Gränsösundet.

Banorna delar sig mot slutet av löpsträcka 2, när man passerar starten igen (men denna gång blöt): Inomskärs-banan fortsätter rakt fram en bit till, och springer ut till Lisslindö; Farleden-deltagarna springer ut höger efter brandstationen, passerar Arkö Krog (utmärkt publikplats för att se andra simningen på Farleden) och springer ut på "Arkö Livs"-bryggan för simning nr 2 över till Rökholmen.

Banmarkeringen består av rödvita snitslar och neonröda eller blå s k enduropilar. Uppstigningarna ur vattnet markeras med röda beachflaggor, i vissa fall kompletterade med en röd/grön/vit banderoll. På Farledens simsträcka 4 ser man inte uppstigningsplatsen från början, utan först när man rundar en brygga med en svensk flagga på. Det finns anslag vid starten som visar hur banmarkeringarna ser ut. Det är viktigt att du läst igenom reglerna på hemsidan. Notera särskilt:

- Inga hjälpmedel (t ex draglina, paddlar, dolme) utöver kläder.
- Aldrig dyka ned i vattnet – fothopp gäller!
- Följ funktionärernas instruktioner, särskilt vad gäller spärrtider. Vi får absolut inte släppa i några simmare i vattnet från Gränsö efter kl 14:35. Om du missar en spärrtid, får du åka båt en bit, och sedan fortsätta loppet.
- Om du skulle behöva bryta: kontakta närmaste funktionär (det kommer alltid en efterlöpare, om du inte har någon annan i närheten), så hjälper vi till med transport tillbaka till Arkösund.

Längs banan finns tre energistationer (varav en även passeras på Inomskärs-banan):

- Arkö by: saft och bullar, vatten, bananer
- Gränsö: saft, druvsocker, bananer, chips, vatten
- Hålviken (gemensam för båda banorna): saft, druvsocker, bananer, vattenmelon, vatten
- Dessutom, så klart, i målområdet: kaffe, saft och vatten; potatiships, vattenmelon och banan.

Eventuellt kan det finnas dricksvatten eller mer på ytterligare något ställe längs banan. :)



Resultat

Egen tidtagning gäller i år. Vi kommer, för statistikens och jämförelses skull, att publicera segertider i respektive klass.

Priser

De tre första kvinnorna respektive männen i Farleden och Farleden inomskärs får välja priser från vårt prisbord. Prisutdelningen sker kort efter att dessa tolv är i mål. Dessutom utlottningspriser (och eventuellt något specialpris), som dras under loppets gång. Om ditt nummer dragits, får du välja något från prisbordet när du kommer i mål.

Sedan stannar så klart alla som kan och hejar på de som kämpat allra längst! Lite före 16:00, räknar vi med, är alla i mål.

Publik

Med den nya (sdan 2025) starten och målet beläget mer centralt i Arkösund så är Hamnkrogen (Gula Huset) utmärkt att se starten. En kort promenad mot macken (100 m) så ser man första simningen från badholmarna och uppstigningen vid rampen). Terrassen på Arkösunds Hotell är även utmärkt att se första simningen. Andra simningen på Farleden bevakas utmärkt från terrassen på Arkö Krog (från ca 12:10). Upploppet ses gärna från Strandgrillen i Nordanskogsviken, samt från Lilla Arkös terrass, och från Arkö Livs.

Blodad tand?

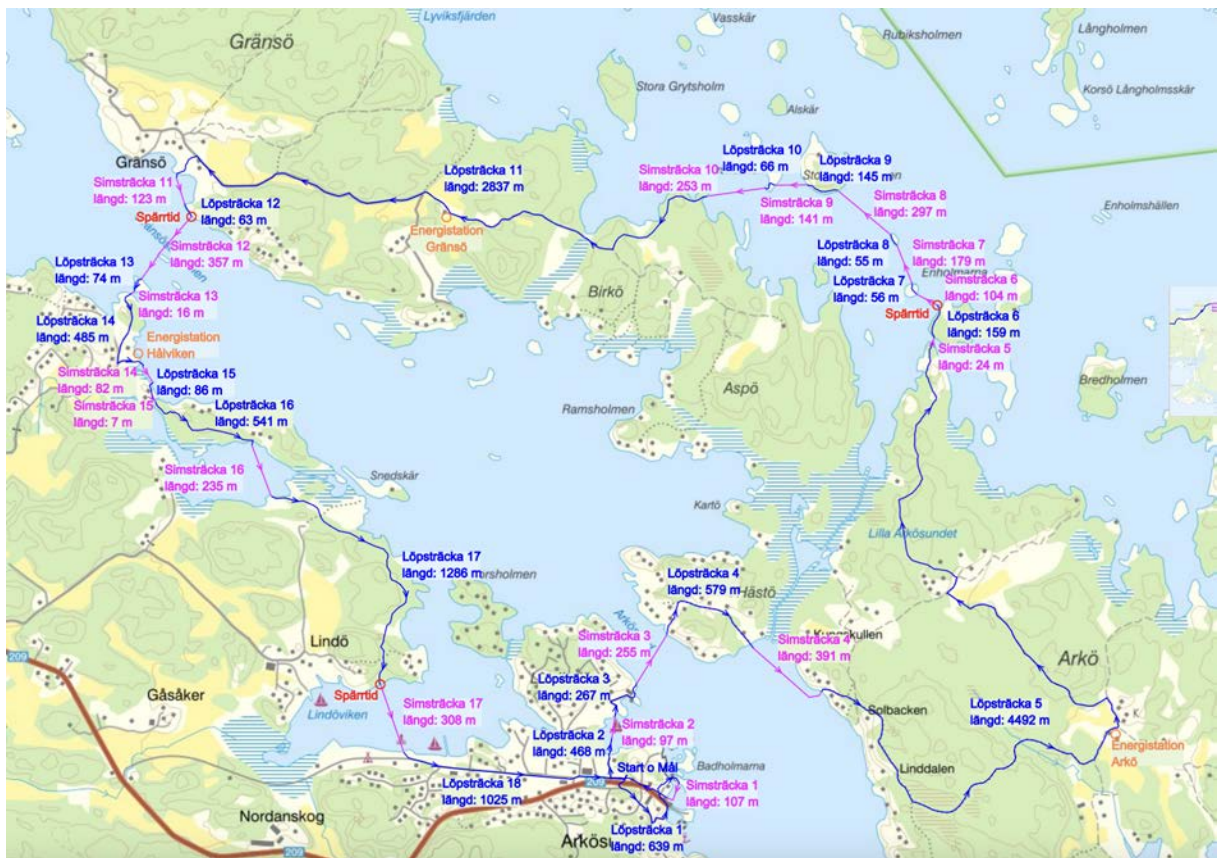
Visst vill du köra igen? Vi hoppas kunna arrangera Farleden 2027 också. Håll koll på webben och instagram. Om du (eller någon du känner) har extra mycket lust och tid, så finns det utrymme för fler i organisationskommittén. Bara att höra av dig! :-)

Karta över Arkösund

Med sekretariat, toaletter (WC) och allmän parkering (P) utsatt.



Översiktskarta: Farleden





Översiktskarta: Farleden inomskärs



Ja, det var väl allt?

Då kör vi!

