



FJÄLLMARATON

# BYDALSFJÄLLEN

19 AUG 2017

## NUMMERLAPPAR

För att hämta nummerlappar krävs inget startbevis, men ta med legitimation. Följande tider och platser gäller för att hämta ut nummerlappar:

### Buff 50K & Buff 22K

Fredag 18/8 16:00-21:00 Höglekardalens semesterby huvudbyggnaden

Lördag 19/8 06:30-08:45 Höglekardalens semesterby huvudbyggnaden

**OBS! Du kan inte hämta din nummerlapp vid starten.**

## STARTTIDER

Lördag 19/8 08:00 **Buff 50K**, Bydalen

Lördag 19/8 09:00 **Buff 22K**, Bydalen

## BUSSTRANSFER TILL/FRÅN BYDALEN/HÖGLEKARDALEN

Vi erbjuder transfer till/från Östersunds tågstation och Åre-Östersund flygplats mot en kostnad av 300:- /person och resa. För tider och bokning, se vår hemsida:

[www.fjallmaraton.se/bydalsfjallen/hitta-hit](http://www.fjallmaraton.se/bydalsfjallen/hitta-hit)

## BUSSTRANSFER TILL START

Vi kör skytteltrafik med deltagare från Höglekardalens semesterby till starten i Bydalen innan loppet. Denna transfer till start ingår i anmälningsavgiften.

För dig som vill värma upp så kan du springa till starten istället vilket är 2,5 km.

**Buff 50K** Första buss går 07:15 – 07.45

**Buff 22K** Första buss går 08:15 – 08.45

## ÖVERDRAGSKLÄDER

### Buff 50K och Buff 22K

Du får en påse för överdragskläder när du hämtar ut din nummerlapp. Du får även en klisterlapp med ditt startnummer som du fäster på påsen. Påsen lämnar du vid starten. Påsarna transporteras till mål och sorteras synligt.

## OBLIGATORISK UTRUSTNING 50K och 22K

Observera ändringarna med tilläggen av **mobiltelefon med säkerhetsnumret sparad, mössa, handskar samt vindtåta byxor** som är obligatoriskt oavsett väder.

Utrustning är till för deltagarnas säkerhet och är därför obligatorisk att medföra under hela loppet. Slumpvisa kontroller kommer att ske efter målgång. Avsaknad av utrustning bestraffas med tidstillägg, 15 min/sak. **1-3 plats i Herrar och Damer har obligatorisk kontroll efter målgång.**



**Obligatorisk utrustning:**

- Mobiltelefon med säkerhetsnumret 070-238 30 56 sparad
- Rygsäck eller midjeväska
- Vindtät jacka
- En extra långärmad underställströja
- Mössa & vantar
- Första förband
- Kompass
- Behållare för minst en 1/2 liter vätska
- Visselpipa
- Vindtåta byxor

**Erhålles inför tävlingen:**

- Två nummerlappar (Placeras på höger lår samt rygsäck)
- Karta
- Tidtagningschip



FJÄLLMARATON  
FJÄ 9999

FJÄLLMARATON

*Ingen panik om ni upptäcker att ni glömt något i packningen inför helgen.*

*All utrustning kan köpas på plats i **Fjellpuls.se** som har väl sorterad **fjällsportbutik** på plats i Höglekardalen i anslutning till sekretariatet redan från fredagen.*

## REGLER

- Allt "skräp" i form av papper, flaskor m.m. skall tas med till nästa station eller målgång.
- Vid ev. olycka/sjukdomsfall är Du som tävlande skyldig att på bästa möjliga vis bistå den/de skadade/sjuka.
- Om tävlande bryter tävlingen, måste detta meddelas vid närmaste bemannade kontroll.
- Support är inte nödvändigt men tillåtet vid de tre mat/drickastationerna, dock inte utefter banan.
- Alla deltagare måste vara medvetna om riskerna vid tävlingar i denna typ av miljö och vara väl förberedda. Arrangemanget har en säkerhetsorganisation för att minimera tiden för att evakuera en allvarligt skadad deltagare. Men väder- och terrängförhållanden kan påverka tiden, varför den obligatoriska utrustningen är viktig att medföra.

## REPTID

### Buff 50K

Ett rep kommer att dras vid vändningen i Drombacken (mat/vätska 3) efter 30 km kl.14:00. Du måste bege dig från kontrollen innan denna tid. Löpare som inte klarar rep-tiden måste bryta tävlingen på grund av säkerhetsskäl.

### Buff 22K

Ett rep kommer att dras vid stationen i Mårdsundsbodarna (mat/vätska 1) efter 10,5 km kl.11:40. Du måste bege dig från kontrollen innan denna tid. Löpare som inte klarar rep-tiden måste bryta tävlingen på grund av säkerhetsskäl.

## MAT & VÄTSKA

Varje deltagare ska vara självförsörjande under loppet mellan arrangörens vätske & matstationer, det vill säga bära med sig sin egen vätska eller fylla på i vattendrag. Egen langning är inte nödvändigt men tillåtet vid mat/drickastationerna, dock inte utefter banan.

### Buff 22K

Start Bydalen Starten är förlagd vid Vårdshuset i Bydalen

Mårdsundsbodarna 10,5 km Umara Sportdryck & Vatten + bullar och bananer

Mål Höglekardalen 22 km Vätska & mat

### Buff 50K

Start Bydalen

Starten är förlagd vid Vårdshuset i Bydalen

Mårdsundsbodarna 10,5 km

Umara Sportdryck & Vatten + bullar och bananer

Bydalens Vårdshus 22,5 km

Umara Sportdryck & Vatten + mat

Höglekardalen vändningen i backen 30 km

Umara Sportdryck & Vatten + mat

Falkfångarfjället 40 km

Umara Sportdryck & Vatten + mat

Mål Höglekardalen 49 km

Vätska & mat

## BANAN

Banan är utmärkt med röd/vita snitslar och km-skyltar. Där leden delar sig finns tydliga pilar med hänvisning till vilken väg man ska ta. Ingen orientering är nödvändig, karta och kompass är för din egen säkerhet om du av någon anledning skulle komma av den snitslade banan.

## DUSCH

Värdshuset i Höglekardalen och servicehuset vid Höglekardalens camping.

## BANKETT

Banketten kostar 295:- och bokas genom att ringa Höglekardalens semesterby: 0643-320 27.

## KARTA ÖVER HÖGLEKARDALEN OCH BYDALEN

