



FJÄLLMARATON

ÅREFJÄLLEN 25 JUL - 1 AUG 2020

PM - FJÄLLMARATON 100K 1 augusti 2020

STARTTIDER Fångåmon

Fjällmaraton 100K - Spartan Trail World Championship 05:00
Fjällmaraton 100K 05:10 Öppen starttid

OBS fyll i eventuellt transferbehov i formuläret nedan – VI VILL HA IN INFO ÄVEN OM TRANSFER EJ ÖNSKAS!

Se NYTT formulär för eventuell transferbokning från Ottsjö (där parkering erbjuds) till nya startplatsen Fångåmon nedan:

<https://forms.gle/SHK3Aiph2kfgy4ZX6>

NUMMERLAPPAR

För att undvika större ansamlingar av folk samt undvika köbildning utdelas nummerlappar, tidtagningschip, karta samt kåsa i anslutning till målplatsen/mat-vätskestationen i Ottsjö (samma plats som Salomon 27K startade) där även Drop bag lämnas på anvisad plats i drop bag zonen där alla deltagare har tilldelats en yta på 1*2 m.

Ett SMS kommer att skickas ut på fredagen med info om vilket startnummer respektive deltagare har tilldelats, ange detta samt fullständigt namn vid uthämtningen för snabbare service.

Ni kan även själva kolla upp ert startnummer i startlistan som kommer att ha satta nummerserier kl 13:00 på fredagen på länken nedan:

<https://anmalmig.nu/anmalda/cbd68e74-acd9-4cca-a95c-e3663e539358/>

KÅSA TILL VÄTSKESTATIONER

I samband med nummerlappsutdelningen tilldelas alla deltagare en liten kåsa för dryckeshantering på vätskestationerna. Vi har sedan något år avvecklat vatten- och sportdryckshantering i engångsmuggar på vätskestationerna, varför kåsan kan vara lämplig att ha med under dagen för att få i sig vätska som endast serveras från tillbringare. Självklart kan egen variant användas istället för den tilldelade.

MÖTEN PÅ LEDEN

Beroende på löparnas hastighet längs leden kan möten mellan löpare på olika banor uppstå. Följande gäller vid eventuella möten:

- **Håll till höger och respektera ömsesidigt varandras löplinjer**

BUSSTRANSFER TILL START

ALLA deltagare anmäler i formulär nedan behov av transfer till start eller ej från Ottsjö efter egen uppställning av drop bag, alternativt från Åre, Trillevallen, Undersåker med direkttransfer till Fångåmon och drop bag lämning vid start för transport av arrangör till respektive löparens drop bag ruta.

<https://forms.gle/SHK3Aiph2kfgy4ZX6>

Tips inför busstransferbokningen

Om ni vill ha bilen på plats efter avslutat lopp

Åk till Ottsjö och parkera på anvisad plats på ängarna för påstigning vid busshållplats i anslutning till vägen.

Efter avslutat lopp har deltagarna då ca 50 m promenad från målområdet till parkeringen.

Om ni vill ta busstransfer direkt till starten från där ni bor

Vi erbjuder bokning av transfer från Åre tågstation, Undersåkers tågstation, Trillevallen till självkostnadspris. För er som har bokat boende på Vålådalens Fjällstation, Edsåsdalen, Copperhills Mountain Lodge ingår transfer till start i boendepaketet, säkerställ med respektive reception att ni får transfer anpassad till er bokade startblocktid.

TRANSFER EFTER MÅLGÅNG / KIA FJÄLLTRANSFER

KIA Fjälltransfer, erbjuder fri transfer till samtliga anläggningar i närområdet samt en linje till Åre. Avgångar sker i takt med att bilarna fylls till respektive destination.

*I år är det extra viktigt att ni deltagare snabbt avlägsnar sig från målområdet upp till parkeringen för hämtning av egen bil alternativt tar KIA Fjälltransfer tillbaka till sin anläggning. Matpacken i mål kommer att delas ut i passagen ut ur målfållan för medtagning på resan - inget traditionellt målhäng och gemyt i år alltså och **all publik och anhöriga undanbedes.***

ÖVERDRAGSKLÄDER

En klisterlapp med ditt startnummer erhålls vid nummerlappsutdelningen som du fäster på väska eller påse som du själv medtar för transport av överdragskläder till målet i Ottsjö.

Packningen lämnar du vid starten på anvisad plats för transport av arrangören till målområdet.

OBLIGATORISK UTRUSTNING

Kvartsmaraton, Välliste Runt, Salomon 27K, Öppet Fjäll, KIA Fjällmaraton, Bydalsfjällen 22K & 50K

Obligatorisk utrustning

- Mobiltelefon med säkerhetsnumret 070-238 30 56
- Rygsäck eller midjeväska
- Vindtät jacka
- En extra långärmad underställströja
- Mössa (Buff® är godkänt) och vantar
- Första förband
- Magnetisk kompass
- Behållare för minst en ½ liter vätska
- Visselpipa
- Vindtäta byxor
(kan bli aktuellt beroende på väder, besked ges dagen innan start)

- Pannlampa

Erhålles inför tävlingen:

- Två nummerlappar
- Karta
- Kåsa för vätskestationer



FJÄLLMARATON

*Har du missat något i packningen inför helgen? Ingen panik!
All utrustning kan köpas på plats i Hansons butik vid Åre torg.*

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.

REPTIDER

Reptider kommer att dras vid följande passager:

Ottsjö, 54 km **14.30**

Edsåsen, 80 km **19.30**

Du måste bege dig från kontrollen innan denna tid. Löpare som inte klarar rep-tiden måste bryta tävlingen på grund av säkerhetsskäl. Transport tillbaka till målområdet ombesörjs av arrangören.

DUSCH & TOALETTER

Inga publika duschmöjligheter i årets upplaga

Ett antal bajamajor kommer att finnas tillgängliga i anslutning till målområdet samt vid flertalet vätske- matstationer.

PRISCEREMONI

Ingen publik prisceremoni utan en websänd under eftermiddagen kvällen med de topp 5 damer respektive herrar som erhåller prispengar i Spartan Trail WC. *Mer info om tid kommer senare.*

OMRÅDESSKISS ÖVER OTTSJÖ & MÅLOMRÅDET

