



FJÄLLMARATON

ÅREFJÄLLEN 25 JUL - 1 AUG 2020

PM - KVARTSMARATON

1 augusti 2020

STARTTIDER Edsåsdalen, Köja

Kvartsmaraton 09:00, 11:00, 13:00

OBS alla deltagare måste senast fredagen den 31/7 kl 12.00 ha bokat önskat startblock

Se formulär för starttids- och eventuell transferbokning till start nedan:

<https://anmalmig.nu/anmalan/a5b0b2d0-dcd2-42dc-b044-910be46f789e/>

NY MÅLPLATS FÖR KVARTSMARATON

Som en anpassning i rådande Covid-19 situation vill vi undvika risk för större samlingar av väntande anhöriga och ev. publik i ett enda samlat målområde för dagen.

Därför har målgången för Kvartsmaraton dragits in en bit på ordinarie led och avslutas redan ca 700 meter innan ordinarie målplats – där leden kommer ut på vägen strax väster om Trillevallens Hotell. Tydlig målportal kommer att etableras och deltagarna erhåller matpacke för samt ombeds lämna området för promenad upp till parkering och egen bil eller erbjuds KIA Fjälltransfer till anläggning.

NUMMERLAPPAR

För att undvika större ansamlingar av folk samt undvika köbildning utdelas nummerlappar, tidtagningschip, karta samt kåsa i anslutning till startarenan i Edsåsdalen.

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/9d54c1a7-41e9-4d83-bcd0-fdec13ae334f/>

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.

BUSSTRANSFER TILL START

All bokning av eventuellt busstransfer-behov till start görs via formuläret med bokning av startblock.

Tips inför busstransferbokningen

Om ni vill ha bilen på plats efter avslutat lopp

Åk till Trillevallen och parkera på stora parkeringen vid Ripan för påstigning vid anvisad busshållplats i anslutning till parkeringen.

Efter avslutat lopp har deltagarna en ca 1 km promenad upp till från målområdet till parkeringen då vi undviker onödiga korta samåkningar i årets arrangemang.

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

Vi erbjuder bokning av transfer från Åre tågstation och Undersåkers tågstation 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 startblockstid.

TRANSFER EFTER MÅLGÅNG / KIA FJÄLLTRANSFER

KIA Fjälltransfer, som ligger i nära anslutning till målområdet i Trillevallen, 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 Trillevallen.

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

Anländer du med tåg på morgonen och har en väska så fäster du klisterlappen med ditt startnummer på väskan för transport från start 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)

Erhålles inför tävlingen:

- Två nummerlappar
- Karta
- Kåsa för vätskestationer



*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.

DUSCH & TOALETTER

Inga publika duschmöjligheter i årets upplaga

Ett antal bajamajor kommer att finnas tillgängliga i anslutning till målområdet

MIDDAG – FILM – BILDSPEL

Alla organiserad efter-loppsaktiviteter är i år strukna från programmet.

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 TRILLEVALLEN & MÅLOMRÅDET



TrilleValLEN
ÅRE
TRILLEVALLENS HÖGFJÄLLSHOTELL, 890 10 UNDERSÅKER | 0647 - 360 90 | INFO@TRILLEVALLEN.COM
WWW.TRILLEVALLEN.COM