



FJÄLLMARATON BYDALSFJÄLLEN

PM BUFF 22K 22 aug 2020

NUMMERLAPPAR

För att hämta nummerlappar krävs inget startbevis. Alla deltagare får ett SMS under fredagen med information och sitt startnummer angivet.

Följande tider och platser gäller för att hämta ut nummerlappar:

Buff 22K

Fredag 21/8 19:00-21:00 Infotält utanför Höglekardalens semesterby

Lördag 22/8 07:30-15:45 Infotält utanför Höglekardalens semesterby

OBS! Du kan inte hämta din nummerlapp vid starten i Bydalen.

STARTTIDER

Lördag 22/8	08:30	Buff 22K startblock 1 - Bydalen
Lördag 22/8	11:00	Buff 22K startblock 2 – Bydalen
Lördag 22/8	13:30	Buff 22K startblock 3 - Bydalen
Lördag 22/8	16:00	Buff 22K startblock 4 – Bydalen

Boka din önskade startblockstid i formuläret nedan:

<https://forms.gle/3KvpWF3cDzHEtsg58>

Startprocedur:

- Ta transfer-shuttlen till Bydalen i lämplig tid inför din startblockstid
- Vid ankomst till Bydalen påbörja din löpning så fort du är redo genom att stämpla in din starttid i stämpeldosan på plats vid startlinjen.
- Du behöver alltså inte start exakt kl 09:00 utan vi tillämpar en öppen individuell starttidsmodell för att undvika samlingar av deltagare och vill få en jämn utspridning av er ut på fjället.

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 formulär nedan:

https://dinkurs.se/appliance/?event_id=68761&event_closed=True

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, ca 2,5 km.

ÖVERDRAGSKLÄDER

Du får en klisterlapp med ditt startnummer som du fäster på påse eller väska med eventuella överdragskläder medförda till starten. Påsen lämnar du vid starten och transporteras sedan till mål och sorteras synligt.

OBLIGATORISK UTRUSTNING 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

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 22K

Ingen reptid för 22K

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. Självklart kan egen variant användas istället för den tilldelade.

MAT & VÄTSKA

Varje deltagare ska vara självförsörjande under loppet mellan arrangörens vätske- och 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 och vatten + U-bars bullar och bananer

Mål Höglekardalen 22 km

Vätska och enklare mat (*begränsat utbud i år då vi inte kan*

skapa för mycket trivsel i anslutning till målområdet utan istället måste avvisa deltagare från platsen efter målgång)

BANAN

Banan är utmärkt med orangea vimplar och km-skyltar. Där leden delar sig finns tydliga pilar och flaggning 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 behöva navigera dig till säkerhetsvägar.

DUSCH

Ingen publik duschmöjlighet kan tyvärr erbjudas i årets upplaga då vi inte kan släppa in icke boende i Höglekardalens anläggning av Covid-19 skäl.

BANKETT

Bankett utgår mad anledning av Covid-19 i år. Prisutlottning kommer att ske via web-sänd utlottning bland alla deltagare.

KARTA ÖVER HÖGLEKARDALEN OCH BYDALEN

