

FJÄLLMARATON

VINTER

20 APRIL 2024

PM - Fjällmaraton VINTER

20:e april 2024

STARTTIDER Ottsjö

(Alla starttider är preliminära och kommer att spikas när 7-dygnsprognosen kan studeras inför den 20 april)

START Vinter 43K	08:00
START Vinter 22K	08:00
START Vinter 12K	09:00
Bankett Ottsjö Wärdshus	18:00
Prisutlotning	19:30

NUMMERLAPPAR

För att hämta nummerlappar krävs inget startbevis.

Följande tider och platser gäller för uthämtning av nummerlappar samt efteranmälan:

Fredag 19/4 16:00 - 20:00 Ottsjö, Fjällmaratoncentret

Lördag 20/4 07:00 - 09:00 Ottsjö, Fjällmaratoncentret

MAT/VÄTSKESTATIONER

Enklare vätskestationer med Umara sportdryck, blåbärssoppa, bars.

43K - 11,7km, 19,3km, 24,2km, 30,7km samt enklare maträtt i mål.

22K - 11,7km, 19,3km samt enklare maträtt i mål.

12K - 6,6 km samt enklare maträtt i mål.

TIPS FÖR ER SOM KOMMER MED BIL TILL OTTSJÖ

Åk längst in i Ottsjö efter huvudvägen och parkera på P-platsen vid Ottsjö Ledcentral Väst. Från parkeringen är det bara 200 meter till start- och målområdet vid Fjällmaratoncentret.

FJÄLLMARATON

VINTER

20 APRIL 2024

KÅSA TILL VÄTSKESTATIONER

I samband med nummerlappsutdelningen tilldelas alla deltagare en liten kåsa för dryckeshantering på vätskestationerna. Vi använder oss inte av engångsmuggar vid 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.

ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdragskläder är de kläder du har på dig innan start och önskar få tillbaka vid målområdet, ej att förväxlas med obligatorisk utrustning.

När du hämtar ut din nummerlapp får du även en klisterlapp med ditt startnummer som kan fästas på **personlig** väska eller påse till medhavda överdragskläder vid starten.

Väska/påsen lämnas på anvisad plats vid starten och finns därmed tillgänglig i samband med målgång.

OBLIGATORISK UTRUSTNING

FJÄLLMARATON VINTER

Utrustningen är till för deltagarnas säkerhet och skall därför medföras under hela loppet. Slumpvisa kontroller kommer att ske efter målgång. Afsaknad av utrustning bestraffas med tidstillägg, 15 min/sak.

Obligatorisk utrustning

- Mobiltelefon med sparad säkerhetsnummer 070-238 30 56
- Ryggsäck eller midjeväska
- Vindtät jacka
- En extra långärmad underställströja
- Mössa och vantar
- Skalthandskar
- Första förband (kompress och gasbinda)
- Magnetisk kompass
- Behållare för minst ½ liter vätska
- Visselpipa
- Räddningsfilt
- Vindbyxor
- Extra förstärkningsjacka i dun eller primaloft

Erhålles inför tävlingen

- Två nummerlappar
- Karta
- Kåsa för vätskestationer
- Tidtagningchip



FJÄLLMARATON

FJÄLLMARATON

VINTER

20 APRIL 2024

REPTIDER

Vinter 43K	Ottsjö varvningen 24,2km	12:00
Vinter 22K	Inga reptider	
Vinter 12K	Inga reptider	

REGLER

- Löparna följer den utstakade, flaggade leden, eget vägval är ej tillåtet.
- Löpning på närliggande längdskidspår är ej tillåtet.
- 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.
- 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 officiella vätskestationerna, dock inte utefter banan.

DUSCH & TOALETTER

Inga publika duschmöjligheter, men möjlighet till dusch och basta på Ottsjö Wårdshuset där banketten ska finnas. Toaletter finns i anslutning till start- och målområdet.

BASTU, BADTUNNOR, YOGA

På eftermiddag mot en serviceavgift till Ottsjö Wårdshuset.

BANKETTEN

Bokas direkt med Ottsjö Wårdshuset. Alla är välkomna!

PRISCEREMONI

19:30 Prisutlottning bland alla fullföljande deltagare

Endast hederspriser till segrare i dam- och herrklassen. I övrigt utlottning bland alla deltagare.

FJÄLLMARATON

VINTER
20 APRIL 2024

ÖVERSIKTSKARTA OTTSJÖ

