

FJÄLLMARATON

GASTRONOMI

29-30 JUNI 2024

PM 2024

STARTTIDER 29 - 30 juni 2024

Fjällmaraton Gastronomi 42 km, Edsåsdalen

06.00-09.00 öppen starttid

Fjällmaraton Gastronomi 27 km, Edsåsdalen

09.00-12.00 öppen starttid

Observera att maten kommer att serveras i mål från kl 13:00 så tänk på det om du avser att springa snabbt så välja en senare starttid på respektive distans.

NUMMERLAPPAR

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.

Efteranmälan är möjlig i mån av att startplatser finns kvar. Efteranmälan görs på plats i Fjällmaratoncentret i Ottsjö alternativt vid starten i Edsåsdalen.

Max deltagarantal 2024 är **begränsat till 500** per dag.

Följande tider och platser gäller för att hämta ut nummerlappar:

Gastronomi 27 & 42 km

Fredag 28/6 15:00 - 17.00 Ottsjö Fjällmaratoncentret – *se områdesskissen*

18.00 - 19.00 Trillevallens Högfjällshotell

20.00 - 21.00 Edsåsdalen Köja

Lördag 29/6 05:30 - 12.00 Starten för Öppet Fjäll, Edsåsdalen ängen nedanför Köja

Söndag 30/6 05:30 - 12.00 Starten för Öppet Fjäll, Edsåsdalen ängen nedanför Köja

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 kläderna du ev. 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 till starten.

Väskan/påsen lämnas på anvisad plats vid starten och transporteras till målet i Ottsjö av arrangören.

DUSCH & TOALETTER

Efter målgång erbjuds bad ca 700m från målområdet i Ottsjöns friska vatten.

Tillgång till toalett kommer att finnas i anslutning till startplatsen samt vid målområdet.

BOENDE

Vi rekommenderar i första hand boende på Trillevallens Högfjällshotell eller i Ottsjö, där målområdet ligger, och där transferlösning till starten i Edsåsdalen ingår.

Trillevallens Högfjällshotell:

0647-360 90 bokning@trillevallen.com
www.trillevallen.com/erbjudande

Boendeanternativ i Ottsjö

Ottsjö Wårdshus:
070 3349697 info@ottsjowardshus.se
www.ottsjowardshus.se

Ottsjö Fjällby: 0647 - 342 10
www.ottsjofjallby.se

Ottsjö Fjällstugor: 0647-340 30
www.ottsjo.net/ottsjofjallstug.htm

Boendeanternativ vid starten i Edsåsdalen

Edsåsdalens fjällhotell, vandrarhem & stugby: 0647-332 00 eller maila boka@edsasdalen.se
www.edsasdalen.se

BUSSTRANSFER TILL START

Busstransfer till start **lördagen den 29 juni samt söndagen den 30 juni** kommer att avgå enligt nedan från Ottsjö, Trillevallen samt Undersåkers tågstation.

Ange önskad avresetid via det formulär som mailas ut i nyhetsbrev ca två veckor före arrangemanget.

Till Start 42 km i Edsåsdalen

Ottsjö ICA Ottsjöbua 05:00, 06:00, 07:00, 08:00

Trillevallens Högfjällshotell 05:10, 06:10, 07:10, 08:10

Undersåkers station 05:25, 06:25, 07:25, 08:25

Till Start 27 km i Edsåsdalen

Ottsjö ICA Ottsjöbua 08:00, 09:00, 10:00, 11:00

Trillevallens Högfjällshotell 08:10, 09:10, 10:10, 11:10

Undersåkers station 08:25, 09:25, 10:25, 11:25

För er som ankommer med morgontåget till Undersåker, anslut med lämplig transfer till starten i Edsåsdalen.

Tips

Om ni vill ha bilen på plats efter avslutat lopp, åk till Ottsjö och parkera på anvisad plats för påstigning av transferbuss. Efter avslutat lopp har ni bilen på plats i direkt anslutning till målområdet.

BUSSTRANSFER EFTER MÅLGÅNG

Transfer efter målgång med stopp i Trillevallen (Högfjällshotellet), Undersåker (tågstationen) och Edsåsdalen

15:00, 16:00, 17:00, 18:00 samt vid behov även efter dessa hålltider

OBLIGATORISK UTRUSTNING

FJÄLLMARATON GASTRONOMI

Utrustningen är till för deltagarnas säkerhet och skall därför medföras under hela loppet. Slumpvisa kontroller kommer att ske efter målgång. Avsaknad 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 (Buff är godkänt) och vantar
- Första förband
- Magnetisk kompass
- Behållare för minst ½ liter vätska
- Visselpipa
- Vindbyxor (kan bli aktuellt beroende på väder, besked ges dagen innan start)

Erhålles inför tävlingen

- Två nummerlappar
- Karta
- Kåsa för vätskestationer
- Tidtagningsschip



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.
- 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

Ett rep kommer att dras vid passagen vid **Tobaksdalens matstation vid 12 (27:an) respektive 27 (42:an) km kl. 15.00.**

Du måste bege dig från kontrollen innan denna tid. Löpare som inte klarar reptiden måste bryta tävlingen på grund av säkerhetsskäl. Transport tillbaka till målområdet ombesörjs av arrangören (1,8 km promenad till vägen).

ÖVERSIKTSKARTA

