

FJÄLLMARATON 100K

PRESENTED BY



PM - FJÄLLMARATON 100K

1:a augusti 2024

STARTTIDER

Fjällmaraton 100K 05:00 Fångåmon

NUMMERLAPPAR

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

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

Fjällmaraton 100K

Onsdag 31/7 16:00-18:00 Åre Torg
19:00-21:00 Ottsjö Fjällmaratoncenter

Torsdag 1/8 04:00-04:30 Ottsjö Fjällmaratoncenter inför avgång med busstransfer

DROP BAGS

Det finns möjlighet att lämna en drop bag direkt till stationen i Ottsjö. Drop bag kan även lämnas vid starten i Fångåmon för transport till Ottsjö.

Viktigt är att den ska vara tydligt märkt med startnummer.

Drop bagen kommer inte vädersäkras, väska/låda med lock som tål regn rekommenderas.

Vid passering av drop bag zone finns tillgång för respektive löparens supportperson att ställa upp önskad service under ett större vädersäkrat tält med tillgång till bord samt stolar.

SUPPORTPERSON

Varje deltagare tilldelas ett ackrediteringskort för en supportperson som får tillträde till drop bag zonen under loppet.

Även ett P-bevis för en bil tilldelas per deltagare för möjlighet till parkeringsplats nära stationen i Ottsjö för supportpersonen.

Egen support är tillåten efter loppets dragning, dock endast vid de officiella mat/vätskestationerna.

Pacing och övrig langning är inte tillåten.

BUSSTRANSFER TILL START SAMT EFTER MÅLGÅNG

Vi erbjuder fri busstransfer till starten i Fångåmon från Åre, ICA Björnänge, Undersåker via Fjällmaratoncentret i Ottsjö till starten i Fångåmon.

Viktigt att ni bokar transfer via länk här nedan.

Transfer bokas senast onsdagen den 31:a juli kl 18.00 via:

<https://dinkurs.se/92609>

Busstransfer tidtabell

Fjällmaraton 100K 1 augusti 2024, start 05.00 Fångåmon

Åre tågstation	03:30
ICA Björnänge	03:40
Undersåkers tågstation	03:50
Trillevallens Högfjällshotellet	04:00
Ottsjö Fjällmaratoncenter	04:20

Tips för er som kommer med bil till Ottsjö

- 1. Åk in mot Ottsjö och följ vägledning till anvisad parkeringsplats.*
- 2. Placera ut er drop bag i anvisat område.*
- 3. Ta den fria transfern till starten i Fångåmon 04:20*

TRANSFER EFTER MÅLGÅNG

Kia Fjälltransfer, som ligger i nära anslutning till målområdet i Ottsjö, erbjuder fri transfer i Kia´s elbilsmodeller till bilar parkerade i Ottsjö samt till boende i närområdet.

Avgångar sker i takt med att bilarna fylls.

Även deltagare som skall åter mot Undersåker/Åre kommer vi att kunna erbjuda transferlösning.

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.

Sportdryck på stationerna är genomgående U Sport från Umara.

Vålådalen 22 km

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Bananer

Nordbotten 36.5 km

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Bananer, Bullar, Kaffe, Buljong

Ottsjö 50km | Drop bag

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Bananer, Vegetarisk grönskas soppa, Bullar, Kaffe, Buljong

Tobaksdalen 63 km

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Varmkorv, Bullar, Kaffe, Buljong

Edsåsdalen 75 km

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Bananer, Godis, Chips, Cola, Bullar, Kaffe, Buljong

Skavhugget 80.5 km

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Godis

Ytterstvollen 90 km

Vatten, Sportdryck, Bars (Umara), Godis, Chips, Cola, Kaffe, Buljong

Mål 100 km

Mat av enklare slag

ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdragskläder är de kläderna 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 till starten.

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

REGLER

- Löparna följer den utstakade, skyltade leden, eget vägval 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.

- All form av doping och ej tillåtna prestationshöjande medel är ej tillåtna
- Vi förbehåller oss rätten att plocka av deltagare från banan som vi ej anser är lämpliga att fortsätta
- Ingen pacing tillåten

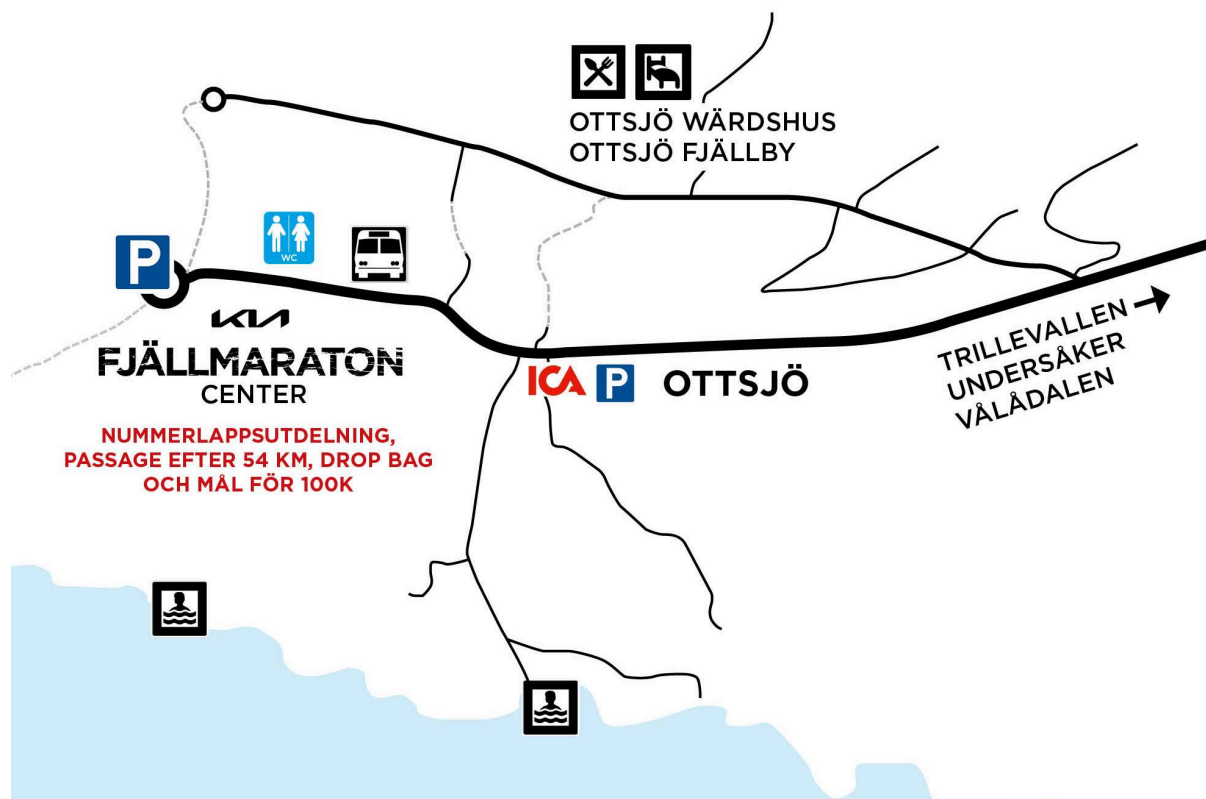
PRISPENGAR

Prispengar Fjällmaraton 100K 2024

Dam & Herr segrare	1000€
Dam & Herr 2:a	500€
Dam & Herr 3:a	250€

Prisceremoni är kl 20:00 och samtliga på podium måste infinna sig

ÖVERSIKTSKARTA OTTSJÖ



ÖVERSIKTSKARTA FJÄLLMARATON CENTER

