

# FJÄLLMARATON NATT

## PM - Fjällmaraton NATT

23:e augusti 2025

### STARTTID Ottsjö

Gemensam avgång till fots till starten (valfritt)*	03:30
START Fjällmaraton Nat	04:00
Frukostservering börjar	07:00
Bankett Ottsjö Wårdshus	18:00
Prisceremoni och utlotning	19:30

\*Det är ej möjligt att köra bil till starten, all transfer sker till fots från vägbommen. Önskar man gå i grupp sker samling utanför Fjällmaratoncentret för avgång 03:30. Vill man ej gå i grupp får man själv gå när man vill.

### NUMMERLAPPAR

För att hämta nummerlappar krävs inget startbevis.

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

**Fredag 22/8 18:00 - 20:00 Ottsjö, Fjällmaratoncentret**

**Lördag 23/8 03:00 - 03:30 Ottsjö, Fjällmaratoncentret**

### 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.

# FJÄLLMARATON NATT

## MAT/VÄTSKESTATIONER

### Ottfjällets Vindskydd 12,5km

Umara sportdryck, vatten, bars

### Östra Vålådalen 25km

Umara sportdryck, vatten, Umara bars, bullar, kaffe, buljong, godis

### Ridvadet stranden istigning 30km

Coca Cola

### Ridvadet stranden uppstigning 30,7km

Umara sportdryck, vatten, blåbärssoppa, buljong, kaffe och chokladbollar

### Målet i Ottsjö 33,8km

Frukostbuffé med Majas Skafferi

## 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 Fjällmaratoncentret och målområdet.

## 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.

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

# FJÄLLMARATON NATT

## OBLIGATORISK UTRUSTNING

### FJÄLLMARATON NATT

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 sparat säkerhetsnummer 070-238 30 56
- Rygsäck eller midjeväska
- Vindtät jacka
- En extra långärmad underställströja
- Mössa (Buff är godkänt) och vantar
- Första förband (kompress och gasbinda)
- Magnetisk kompass
- Behållare för minst ½ liter vätska
- Visselpipa
- Pannlampa
- Vindbyxor (kan bli aktuellt beroende på väder, besked ges dagen innan start)

#### Erhålles inför tävlingen

- Två nummerlappar
- Karta
- Kåsa för vätskestationer
- Tidtagningschip



## REGLER

- Löparna följer den utstakade, flaggade 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.

## DUSCH & TOALETTER

# FJÄLLMARATON NATT

Inga publika duschmöjligheter, men möjlighet till ett dopp i Ottsjön finns i nära anslutning till målområdet. Dusch och bastu på Ottsjö Wärdshuset erbjuds till serviceavgift. Toaletter finns i anslutning till start- och målområdet.

## **BANKETTEN**

**18:00 Ottsjö Wärdshus** Bokas direkt med Ottsjö Wärdshuset. 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

## NATT

### ÖVERSIKTSKARTA OTTSJÖ

