



PM Helags Fjällmara 22 Juli 2023

Datum

Lördag 22 Juli 2023

Klasser

Halvmaran 23 Km, D&H
Kvartsmaran 12 Km, D&H
Byrundan, 5 Km, D&H
Barnrundan, 800M

Anmälan

Anmälan är öppen tom 20/7. Ingen efteranmälan på plats. Anmälan till barnrundan är öppen fram till 22/7 kl 10:45. Mellan 21/7 till 22/7 görs anmälan till barnrundan via tävlingsexpeditionen.

Efteranmälan

Ingen efteranmälan.

Tävlingsområde

Ljungdalen. Start och mål på ängen mitt i byn.

Parkering

Gratis parkering på angivna platser. Följ skyltar och parkeringsvakter.

Starttider

Barnrundan, 800m, kl 11:00
Halvmaran, 23 km, kl 12:00
Kvartsmaran, 12 km, kl 12:15
Byrundan, 5 km, kl 12:30

Tävlingsexpedition

I Ljungdalens skola. Här hämtar du din nummerlapp, tidtagningschip och ställer frågor. Öppettider fredag 21/7 kl 18-20 samt mellan Kl 09-12:30 på tävlingsdagen den 22/7. Från kl 12:30 hittar du tävlingsexpeditionen i tältet bredvid matförsäljningen.

Nummerlappar

Hämtas vid tävlingsexpeditionen under öppettiderna. Fäst nummerlappen synligt på bröstet eller benet. Tag gärna med egna säkerhetsnålar.

Tidtagning

Tidtagning med chip. Fäst tidtagningschipet runt fotleden eller handleden. Om du bryter loppet är det viktigt att du lämnar tillbaka ditt chip.



Kläder

Tävlande får själv ombesörja hantering av kläder vid start/mål.

Hund

Det är inte tillåtet att springa med hund. Detta utifrån hänsyn till andra löpare samt ur säkerhetshänseende.

Naturvett

För att skydda vår natur är löparskor med metalldubbar ej tillåtet.

Startform

Masstart

Banmarkeringar

Halvmaran markeras med röd/vita snitslingsband och röda skyltar.

Kvartsmaran markeras med blåa snitslingsband och blåa skyltar.

Byrundan markeras med gröna skyltar.

Egna vägval är ej tillåtna.

Kartor

Finns på hemsidan www.helagsfjallmara.se samt på anslagstavla vid start/mål.

Bra att ha utrustning på halvmaran, 23km och Kvartsmaran, 12km

Första förband

Vindtät jacka, mössa, vantar

Mobiltelefon med tävlingsledarens telefonnummer (072-2343346)

Appen "112 SOS Alarm" för koordinaterna vid olycka

Vätskekontroller

Vatten och sportdryck finns på alla kontroller. På utvalda kontroller finns även bullar, banan, sötsaker och salttabletter.

Halvmaran: 5 Energikontroller varav 3 kontroller med ätbar energi.

Kvartsmaran: 12km, 3 Energikontroller varav 2 kontroller med ätbar energi.

Byrundan: 1 Energikontroll (dryck + ätbart)

Efter målgång: Dryck finns i målområdet. Alla deltagare får saft och fralla efter målgång som hämtas vid matförsäljningen mot uppvisande av nummerlapp.

Nedskräpning

Allt skräp ska tas med från banorna.

Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal finns vid start/mål. 1:a förband finns vid varje vätskekontroll. Vid allvarlig olycka ring 112. Vid sjukdom eller olycka är du som medtävlande skyldig att hjälpa den drabbade.



Om du bryter loppet

Om du behöver bryta loppet är det viktigt att meddela detta till tävlingsledaren (072-2343346) snarast möjligt.

Matförsäljning

Alla deltagare får saft och fralla efter målgång som hämtas vid matförsäljningen mot uppvisande av nummerlapp.

Här kan du även köpa annan enklare mat.

Dusch/omklädning

Finns att tillgå vid gymnastiksalen till vänster om vandrarhemmet. Bastun finns varm efter målgång. Dusch och bastu ingår i startavgiften.

Toalett

Finns att tillgå vid gymnastiksalen till vänster om vandrarhemmet.

Prisutdelning

Prisutdelning sker vid eventområdet kl 15:00.

Prispengar till 1a, 2a och 3a på Halvmara, kvartsmara och byrunda. Medaljer och diplom till tävlande tom 15 år som deltar i halvmaran, kvartsmaran eller byrundan.

Utlovningspriser på ditt startnummer. Dragningslista sätts upp på anslagstavlan och priser hämtas i tältet vid anslagstavlan efter målgång.

Medaljer och diplom till deltagare i barnrundan fås direkt efter målgång.

Diplom till övriga deltagare kan fås om så önskas, tag kontakt med personal i tältet vid anslagstavlan.

Resultatlistor

Resultatlistor finns på tavla vid målområdet samt hemsidan www.helagsfjallmara.se

Fotografering och filmning

Fotografering och filmning kommer att ske under tävlingsdagen. Materialet kan sedan användas i marknadsföringssyfte på webb och i tryckt format. Om du vill säkerställa så att du inte finns med på bild, kontakta oss via mail hej@helagsfjallmara.se

Tävlingsorganisation

Tävlingsledare Anne Terese Skott Dahlgren +46 722343346

Tävlingsregler

Svenska friidrottsförbundets regler gäller.
Tävlande sker på egen risk.

