



PM Helags Fjällmara 20 Juli 2024

Datum

Lördag 20 Juli 2024

Anmälan

Anmälan är öppen tom 18/7. Ingen efteranmälan på plats. Anmälan till barnrundan är öppen fram till 20/7 kl 10:45. Mellan 19/7 till 20/7 görs anmälan till barnrundan via tävlingsexpeditionen. Din anmälan är bindande. Anmälningsavgiften återbetalas inte. Försäkringen startklar ger dig möjlighet att få tillbaka anmälningsavgiften vid tex sjukdom. Denna försäkring tecknas via startklar.se

Ändring av anmälan

Du kan överlåta din startplats till någon annan. Klassbyte kan göras mot den anmälningsavgift som gäller. Vid byte till en kortare distans återfås ej mellanskillnaden mellan anmälningsavgifterna. Vid överlåtelse tas en ändringsavgift ut på 100:-. Skicka ett mail till hej@helagsfjallmara.se med din ändring. Swisha avgiften till 123 441 81 41 och märk med ändring.

Deltagartak

500 deltagare (barnrundan exkluderad)

Klasser

Halvmaran 23 Km, D&H

Kvartsmaran 12 Km, D&H

Byrundan, 5 Km, D&H. Från 13 år.

Byrundan Ungdom, 5 Km, F&P. Tom 12 år.

Barnrundan, 800M

Deltagartak

500 deltagare (barnrundan är exkluderad).

Tävlingsområde

Ljungdalen. Start och mål på ängen mitt i byn.

Parkering

Gratis parkering på angivna platser. Följ skyltar och parkeringsvakter.



Starttider

11.00 Barnrundan, 800m
12.00 Halvmaran, 23 km
12.15 Kvartsmaran 12km
12.30 Byrundan 5km och Byrundan ungdom 5km

Startform

Masstart

Tävlingsexpedition

Finns i Ljungdalens skola. Här hämtar du din nummerlapp, tidtagningschip och ställer ev frågor. Öppettider fredag 19/7 kl 16-20 samt mellan Kl 09-12:30 på tävlingsdagen den 20/7. Från kl 12.30 hittar du tävlingsexpeditionen vid infotorget på tävlingsområdet.

Informationstorg

Finns vid tävlingsområdet. Här hittar du bankator och du kan ställa ev frågor. Försäljning av minnesmedalj från tävlingen, profilprodukter samt energi från Umara. Har finns det även möjlighet att fylla på vattenflaska. Öppnar kl 09 på tävlingsdagen.

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 handleden. Om du bryter loppet är det viktigt att du lämnar tillbaka ditt chip. Om chipet inte återlämnas debiteras du 1000:-.

Kläder

Tävlande får själv ombesörja hantering av kläder vid start/mål. Det finns möjlighet att lämna kläder på anvisad plats i tält bredvid infotorget.

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.

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 informationspunkten.



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 från Umara finns på alla kontroller. På utvalda kontroller finns även söta och salta tilltugg.

Halvmaran: 5 Energikontroller varav 3 kontroller med ätbar energi. Vid sista vätskekontrollen finns även Coca-Cola.

Kvartsmaran: 12km, 3 Energikontroller varav 2 kontroller med ätbar energi. Vid sista vätskekontrollen finns även Coca-Cola.

Byrundan: 1 Energikontroll (dryck + ätbart)

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

Nedskräpning

Allt skräp ska tas med från banorna. Medveten nedskräpning leder till diskvalificering.

Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal finns vid informationstorget. 1:a förband finns vid varje vätskekontroll. Vid allvarig olycka ring 112. Vid sjukdom eller olycka är du som medtävlade 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

Finns i anslutning till tävlingsområdet, här finns det möjlighet att köpa enklare mat. Alla deltagare får saft och fralla efter målgång som hämtas vid matförsäljningen mot uppvisande av nummerlapp.

Dusch/omklädning

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

Toalett

Finns vid tävlingsområdet samt vid gymnastiksalen till vänster om vandrarhemmet.



Prisutdelning

Prisutdelning sker vid tävlingsområdet kl 15:00.

Prispengar till 1a, 2a och 3a på Halvmara, kvartsmara och byrunda vuxen.

Medaljer och diplom till tävlande tom 12 år som deltar i kvartsmaran.

Hederspriser till de 3 främsta i Byrundan Ungdom. Övriga deltagare i byrundan ungdom får medalj vid prisutdelningen.

Utlovningspriser på ditt startnummer. Dragningslista sätts upp på anslagstavlan vid informationstorget och priserna hämtas på samma ställe 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.

Minnesmedalj

Det finns möjlighet att köpa en minnesmedalj från tävlingen vid informationstorget.

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

Tävlingsregler

Svenska friidrottsförbundets regler gäller.

Tävlande sker på egen risk.

Vid dåligt väder på fjället

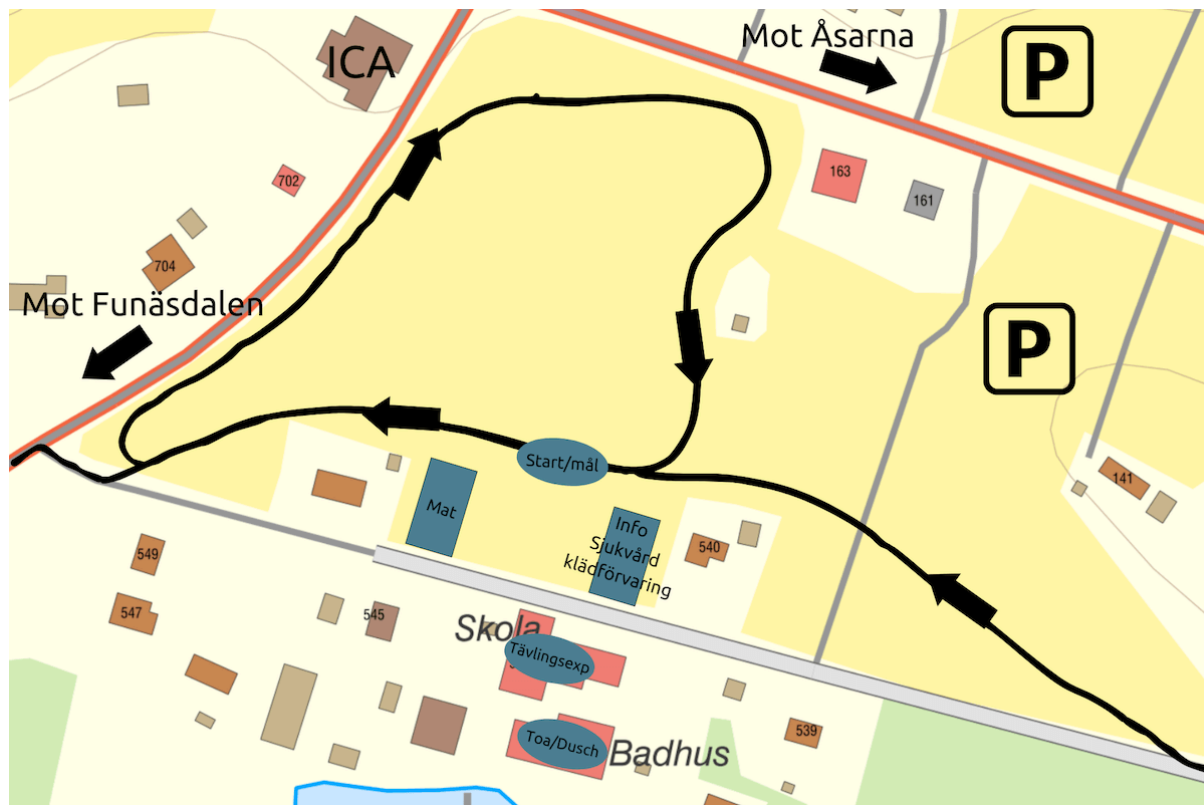
Arrangören förbehåller sig rätten att justera banorna och dess innehåll samt att ändra dag.

Tävlingsorganisation

Tävlingsledare Anne Terese Skott Dahlgren +46 722343346



Översiktskarta



Kontakt

Är det något som är oklart? Tveka inte att höra av dig till hej@helagsfjallmara.se

Helags Fjällmara 2025

Nästa års Helags Fjällmara går av stapeln 19/7 2025. Då firar vi 40 år och bjuder in till något extra. Boka in datumet redan nu! Anmälan öppnar under hösten 2024. Håll utkik via sociala medier och hemsidan www.helagsfjallmara.se

Dela gärna din upplevelse med oss

#helagsfjallmara

Facebook

Instagram

@helagsfjallmara

Hemsida

www.helagsfjallmara.se