

# TÄVLINGS-PM FJÄLLVINDEN EXTREM 21/8, 2021

## Startplats, och starttid

Start vid Centrumliftens dalstation och mål vid Hemavans Högfjällshotell. Obligatoriskt löparmöte 08.30 vid starten, gemensam start för alla 09.00. Observera att tävlingen är en fjällorientering och deltagande sker på egen risk.

## Om banan

Tävlingen är en fjällorientering, med fyra bemannade kontroller: Murtsertoppen 1413 möh, parkeringen nedanför Laisaliden, lilla sjön vid Drottningleden samt toppen av Centrumliftens. Kontrollerna måste tas i den ordningen. Start vid Centrumliftens dalstation och mål vid Hemavans Högfjällshotell. Banan är inte snitslad, men rekommenderad väg följer befintliga stigar och leder. Banan är ca 20 km med en stigning på totalt ca 1000 hm.. Beräknad maxtid för hela banan är 7 timmar, men du måste ha passerat kontroll 1 inom 3 timmar (kl.12.00) och kontroll 2 inom 5 timmar (14.00).

## Karta, nummerlappar och tävlingsinfo/frågestund

Fredag 20/8 kl.19.00-21.00 på Hemavans Högfjällshotell finns tävlingsledningen på plats och deltagarna har möjlighet att hämta ut nummerlapp samt karta och planera sina vägval. Deltagarna ritar själv in kontrollerna på den karta som arrangören tillhandahåller (Särtryck från Fjällkartan 1:60000). Ta med egen vattenfast penna för att rita med. Mallkartor finns på plats och möjlighet att ställa frågor om kartan, obligatorisk utrustning mm. **Vi rekommenderar samtliga deltagare att hämta karta och nummerlapp på fredag kväll** för att undvika stress på lördag morgon och eventuell risk att inte hinna starta på rätt tid.

## Obligatoriskt löparmöte

Lördag 08.30 vid starten är det ett obligatoriskt möte, där tävlingsledningen meddelar eventuella ändringar i banan utifrån aktuella väderförhållanden eller annat oförutsett som kan ha inträffat.

## Personlig utrustning

All obligatorisk utrustning skall medföras på hela banan och kunna uppvisas på uppmaning samt vid målgång.

- Kompass
- Vattenflaska
- Mössa eller buff
- Vantar/handskar
- Förstärkningströja som passar din kroppsstorlek. Tex dun, fleece eller ull.
- Vind- och vattentät jacka med huva
- Visselpipa
- Energibar eller liknande samt
- Nödproviant till exempel energibar eller motsvarande (minst 50g), skall kunna visas upp vid målgång.
- Nummerlapp (fås av arrangören)
- Karta (fås av arrangören)
- Mobiltelefon med telefonnummer inlagt till tävlingsledarna (Herman 076-767 67 30/Mike 073-267 65 02)

Tänk på att tävlingen genomförs i fjällterräng och att vädret kan skifta snabbt. Var inte för snål med utrustning och energi. Använd sunt förnuft.

## Brutet lopp/ säkerhet

Om du bryter loppet måste du så snabbt som möjligt meddela funktionär längs banan eller tävlingsledare Herman Fogelberg 076-767 67 30/ Mike Pirret 073-267 65 02. Arrangören har sjukvårdskunniga funktionärer ute längs banan men räkna med att kunna klara dig själv en längre stund tills de kan assistera. Vid akut nödläge ring 112.

### **Bemannade kontroller, mat och vätska**

På Murtsertoppen (kontroll 1) bjuder restaurang FICA på chokladboll, men ingen dryck  
På kontroll 2 och 3 finns vatten. Samtliga kontroller är bemannade.

### **Fikaförsäljning och dryck efter målgång**

Efter målgång bjuds alla deltagare på dryck och energi. Det kommer också att finnas möjlighet att köpa fika.

### **Priser och prisutdelning**

Prisutdelningen hålls i målområdet ca 30 min efter sista deltagaren i mål.

### **Priser**

Medalj till alla. 1:a pris till snabbaste dam och snabbaste herr, samt ett fint utlottningspris.

### **Resultat**

Resultat presenteras vid prisutdelningen. Resultatlistor läggs ut på Tärna IK Fjällvindens hemsida [www.fjallvinden.com](http://www.fjallvinden.com) efter tävlingen.

### **Toaletter och duschmöjligheter**

Finns på Hemavans Hemavans Högfjällshotell i anslutning till start/mål.

### **Info om säkerhet i samband med Fjällvinden extrem/terrängen och Covid-19**

**Vi tillåter 50 startande i Extrem och 100 startande i Terrängen. Separata starter för de båda loppen.**

**Vi håller avstånd, och ser till att det finns möjlighet att tvätta och sprita händerna.**

**Man måste vara fullt frisk för att delta.**

**Det är varje deltagares/publik/medföljandes eget ansvar att inte komma till startområdet och att inte starta i tävlingen vid minsta symptom på sjukdom.**