



TÄVLINGS-PM FJÄLLVINDEN EXTREM 22 aug 2020

Startplats, och starttid

Start och mål på lägdan mitt i Hemavan mitt emot Hemavans Wårdshus. Obligatoriskt löparmöte 08.30, gemensam start för alla 09.00. Sekretariatet vid start öppnar kl 08.00 för sen uthämtning av nummerlappar.

Observera att tävlingen är en fjällorientering och deltagande sker på egen risk.

Om banan

Tävlingen är en fjällorientering, med tre bemannade kontroller: Murtsertoppen 1413 möh, parkeringen nedanför Laisaliden samt på Drottningleden. Kontrollerna måste tas i den ordningen. Start och mål i Hemavan. 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 21/8 kl.19.00-21.00 på Hemavans Fjällcenter 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/Cajsa 070-582 43 22)

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/ Cajsa af Ekenstam 070-582 43 22. 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 Murtser toppen (kontroll 1) bjuder restaurang FICA på bulle, 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. 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 efter tävlingen.

Toaletter

Finns på Hemavans Fjällcenter ca 200 m från start/mål.

Info om säkerhet i samband med Fjällvinden extrem och Covid-19

- Vi följer Folkhälsomyndighetens råd om folksamlingar på max 50 personer.
- Vi kommer att säkerställa att distansering hålls i start- och målområdet.
- 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.