

HEJ!

Idag är det den 27 augusti och nu endast 4 dagar kvar till Fjällmaraton Sälen. Vi hoppas du känner dig redo inför utmaningen och börjar ladda upp med energi inför loppet samt återhämta kroppen.

Innan start behöver du besöka vår tävlingsexpedition inne på Experium i Lindvallen för att hämta ut din deltagarpåse med nummerlapp och tidtagnings-chip. Expeditionen är öppen fredag kväll 18:00-21:00 och lördag morgon 07:00-10:30.

För ett tag sedan beslöt vi oss för att ändra lite på den bansträckning som vi från början planerat. Förändringen innebär att 21 km-banan får en, enligt oss, trevligare runda med mer löpning på Hemfjället. En skillnad blir att antalet energistationer minskar från fyra till tre.

ENERGISTATIONER

Halvmaraton 21 km

Station 1	5,7 km, Högfjällshotellet	Sportdryck, vatten & russin.
Station 2	10,4 km, Snögubben	Sportdryck, vatten, banan, salt & bullar.
Station 3	18,2 km, Snögubben	Sportdryck, vatten, banan, salt & bullar.

Helmaraton 42 km

Station 1	5,7 km, Högfjällshotellet	Sportdryck, vatten & russin.
Station 2	9,8 km, Östfjällsstugan	Sportdryck & vatten.
Station 3	15,4 km, Högfjällshotellet	Sportdryck, vatten & russin.
Station 4	19,3 km, Snögubben	Sportdryck, vatten, banan, salt & bullar.
Station 5	27,5 km, Hemfjällstangen	Sportdryck, vatten, banan, russin, salt & bullar.
Station 6	31,5 km, Hemfjällstangen	Sportdryck, vatten, banan, russin, salt & bullar.
Station 7	39,4 km, Snögubben	Sportdryck, vatten, banan, salt & bullar.

KLÄDSEL

Fjällmaraton Sälen har inga restriktioner på klädsel, men vi rekommenderar alla att tänka till ordentligt och gärna ta med en vindtät jacka upp på fjället. Observera att temperaturen nästan alltid är några grader lägre på kalfjället och att vinden där även tilltar.

www.fjallmaratonsalen.se

I samarbete med:



bagheera



dt



RUNNERS

UPPVÄRMNING

Från klockan 10:45 (15 min innan start) kommer Pamela Hedlund från gymmet TOKA att hålla i en gemensam uppvärmning till musik för de som önskar.

VÄSKOR OCH ÖVERDRAG

Under loppet kommer vi att erbjuda förvaring av väskor i ett särskilt tält på arenan för er löpare.

UPPLADNINGSBUFFÉ OCH BANKETT

Missa inte uppladdningsbuffén och banketten som Gustav Grill & bar hjälper oss att arrangera i Lindvallen.



Uppladdningsbuffé

Fredagen den 30 augusti 18:00–21:00

3 pastarätter, sallad, smör, bröd, måltidsdryck och kaffe

Pris: 110 kr

Bankett

Lördagen den 31 augusti 19:00–

Grillbuffé med grillat kött, kyckling & lax, sallader & såser

Live musikunderhållning av Johan Eriksson.

Pris: 245 kr.

Banketten är öppen för alla. Biljetter till banketten kan köpas vid uppladdningsbuffén eller i expeditionen. Det går även att betala på plats.

Glöm inte bort att utnyttja din rabatt i Bagheeras webshop 20 % rabatt vid ett köp i deras webshop på hemsidan fram till den 30 augusti. För att utnyttja erbjudandet anger du rabattkod [bjET15!](#)

20%
bagheera

Välkommen till Sälen!

www.fjallmaratonsalen.se

I samarbete med:



bagheera



dt



RUNNERS