

Vasque Vértex Fjällmaraton 2009



Kontrollpunkter

Kontrollpunkterna skall passeras i följande ordning:

- | | |
|------------|-----------------------|
| 1: 7,0 km | Vällistes topp |
| 2: 15,2 km | Ottsjö |
| 3: 27,1 km | Nordbottnen |
| 4: 35,0 km | Ottfjället, vindskydd |
| 5: 43,0 km | Våådalen |

Vid dessa kontroller, som är bemannade, kommer det att finnas en **markerad basenhet från Sportident där Ni ska läsa av Era löparbrickor**. Obligatorisk väg mellan kontrollpunkterna är de leder/stigar som löparna hänvisas till genom skyltning/snittsling. För att underlätta registrering av passerande löpare vid varje kontrollpunkt ska en nummerlapp bäras synligt på bröstet, alternativt på vänster ben, samt en nummerlapp bäras på ryggsäcken.

Vätske/Matstationer

Ottsjö

PowerBar sportdryck, vatten, bananhalvor samt en energy bars i bitar.

Nordbottnen

Enklare pastarätt, matbröd, bullar, PowerBar sportdryck, vatten, buljong, bananhalvor, blandat godis.

Ottfjället, vindskydd

Sportdryck, chips, bullar, blandat godis.

Mellan dessa stationer är det självsupport som gäller, det vill säga bära med sig eller fylla på i vattendrag. Hjälp utifrån/langning är ej tillåtet.

Större bäckar/vattendrag, med bästa tänkbara fjällvatten, finns vid:
2,0; 2,7; 4,0; 8,7; 12,1; 17,7; 30,0; 30,5; 33,3 samt 39,9 km.

Toabestyr

Längs sträckan finns inga utedass. Om nöden skulle falla på ser Ni till att uträtta Era behov en bra bit från leden. Läggs sen över en sten så slipper vi papper blåsandets omkring på fjället!

Säkerhet

Vid eventuella skador är Ni som medtävlare skyldiga att dels hjälpa till efter bästa förmåga och även larma vid närmaste bemannade station. Medtag gärna mobiltelefon. Det går att ringa nödsamtal 112 med alla abonnemang. Annars är det Telia och Telenor som gäller.

För kontakt med tävlingsledningen ring 070-319 87 86 alternativt 070-990 47 86.

Vid samtliga bemannade stationer finns första förband.

Sist i fältet finns en följelöpare med första förband och telefon för att säkerställa att ingen blir kvar efter banan.

Om Ni bestämmer Er för att bryta måste detta meddelas till närmaste bemannade station!

Övrigt

Det är nolltolerans vad gäller nedskräpning. Inget skräp slängs eller "råkas tappas" efter banan. Det går bra att kasta skräp i sopsäckar vid Ottsjö, Nordbottnen, Ottfjället samt efter målgång.