

Dynafit Trollheimen fjellmaraton – deltakerinformasjon



PARKERING

Det er parkering ved Idrettshallen og ved Oppdal Medisinske Senter/Idrettsanlegget.

Ved å parkere her, er du nærme garderobe, sekretariat og kulturhuset hvor bussen går, samt butikker i sentrum.

STARTNUMMER OG ETTERANMELDING

Startnummerutdeling og etteranmelding i Oppdal Kulturhus (Allsalen) Lørdag kl. 16.00 -18.00 eller Søndag kl. 06.45-10.00. Startnummeret festes med sikkerhetsnåler på ytterste plagg foran på brystet. **NB! Du kan ikke hente din nummerlapp ved starten.**

INFORMASJONSTREFF

Lørdag 10. september i Oppdal Kulturhus Allsalen kl. 18.00. Frivillig med informasjon om løype, terreng, bekledning og sikkerhet.

STARTTIDER

| | | |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 42 km over 6 timer | Gjevilvasshytta kl. 08.00 | Fellesstart – med tidtaking |
| 42 km under 6 timer | Gjevilvasshytta kl. 09.00 | Fellesstart – med tidtaking |
| 23 km trim | Skaret/Remma kl. 10.00 | Fellesstart – uten tidtaking |
| 23 km aktiv/tur | Skaret/Remma kl. 11.00 | Fellesstart – med tidtaking |

BUSS TIL START

Obligatorisk buss for alle deltaker til 42 km start Gjevilvasshytta kl. **07.00** og **07.50** fra Oppdal Kulturhus 150 kr/person ved påmelding. Buss til 23 km start Skaret/Remma kl. **09.10** (trim) og **10.10** fra Oppdal Kulturhus 100 kr/person forhåndspåmelding!

KRAV TIL SEKK

Det er påbudt med sekk for de som deltar på 42 km og 23 km, men det er ikke krav til vekt. Alle deltakere må ha med mat, drikke, vindtøy, lue, hansker og mobiltelefon i sekken. Det er ikke lov å bruke rumpetaske. Kontroll blir gjort ved start.

REGLEMENT

Alt søppel skal tas med til neste matstasjon eller mål.

Ved ulykke er du som konkurrent pliktig til å bistå den skadde på best mulig måte.

Om du må bryte må dette meddeles til bemannede post eller per telefon til sekretariatet

Support er **kun** tillatt ved matstasjonen på Skaret/Remma og Vekveselva. PS: vi anser ikke support som nødvendig.

Alle deltar på eget ansvar og er forsikret igjennom startlisens.

VARSLING AV ULYKKE

Alle deltakere som varsler ulykke til Røde Kors eller Enern sekretariat, **oppgi startnummer** på den skadede!

SPERRETID

Vi kommer at ha sperretid for 42 km løypa ved Skaret/Remma matstasjon kl. 13.00 og for alle ved Vekveselva matstasjon kl. 15.00, du må forlate stasjonen innen dess.

TOALETT/GARDEROBER

Dusj finner du i Idrettshallen. Utedo ved uthuset på Gjevilvasshytta, ønsker ikke deltaker in på hytta da det er fullt belegg med frokostgjester denne tiden! Ingen toalett på start 23 km.

POSER TIL BAGASJE

Posen du får utlevert startnummer etc. i, skal du bruke til pakking av klær. Denne posen leveres ved startområdet min. 15 min. før start, og fås tilbake når du kommer i mål i Oppdal sentrum/kulturhuset, sekretariatet i Allsalen. Strips til å lukke posen ligger vedlagt samt klisterlapp med startnummer at feste på posen.

SIKKERHET OG MERKING AV LØYPE

Løypa er merket med flagg, skilt og sperrebånd. Det står vakter i løypa hvor arrangør ser det som nødvendig.

Drikkestasjonen og enkelte vakter har førstehjelpsutstyr. Røde Kors er på plass i målområdet.

MAT-/DRIKKESTASJON

1. etter ca. 16 km: Vann, dikke, Squeezy Sportsdrikke og banan

2. etter ca. 20 km: Vann, drikke, Squeezy Sportsdrikke, banan, brødskive og sjokolade.

3. etter ca. 30 km (10 km for 23 km): Vann, drikke, Squeezy Sportsdrikke, banan, brødskive og sjokolade.

Mål: Vann, drikke, Squeezy Sportsdrikke, banan, brødskive, sjokolade og chips + Egen påfyll av vatten langs løypa i vanndrag.

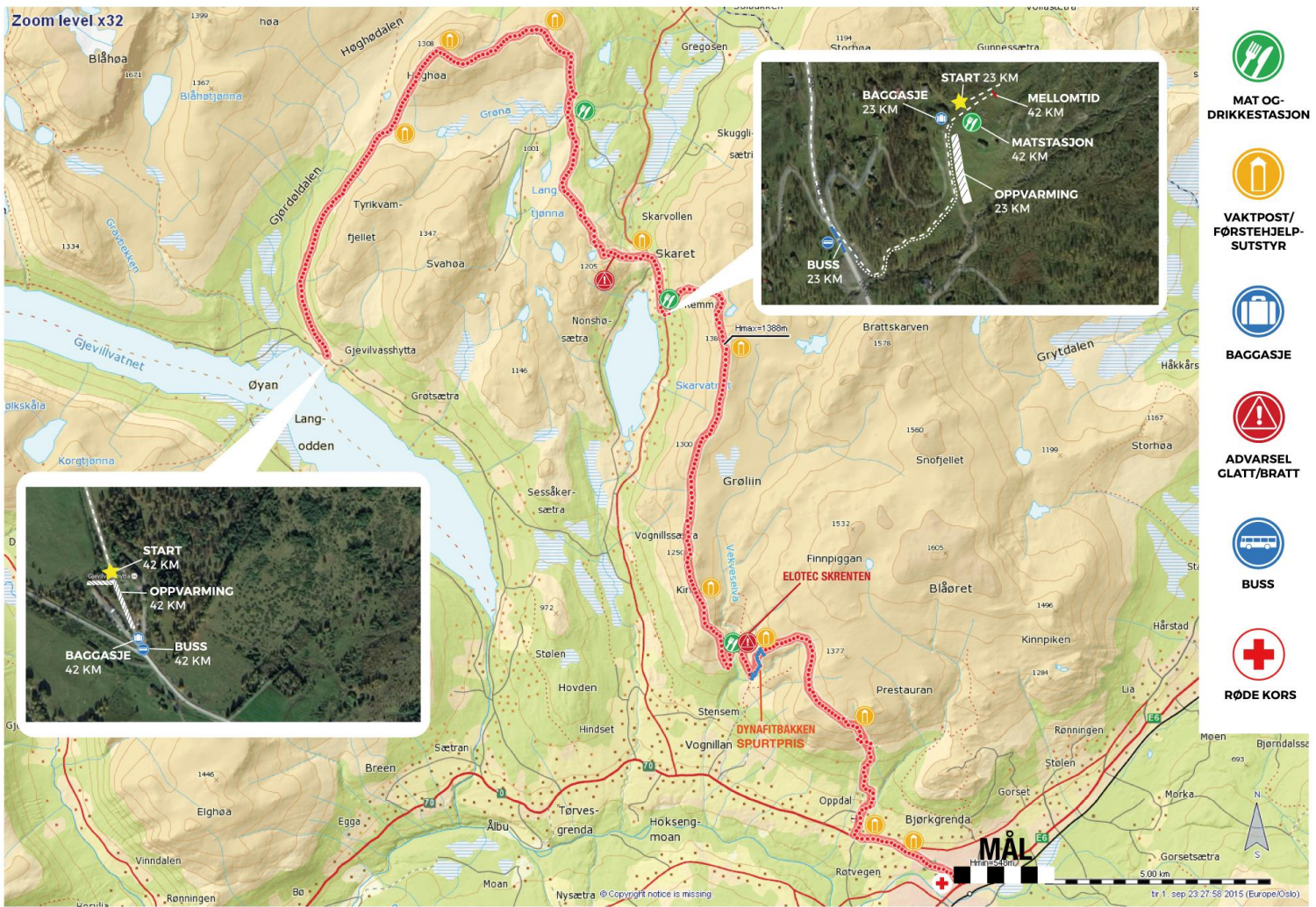
PREMIERING OPPDAL KULTURHUS KL. 15.00 (klassevinnere etter vart)

- 1, 2, og 3 dame og herre i 42 km og 23 km

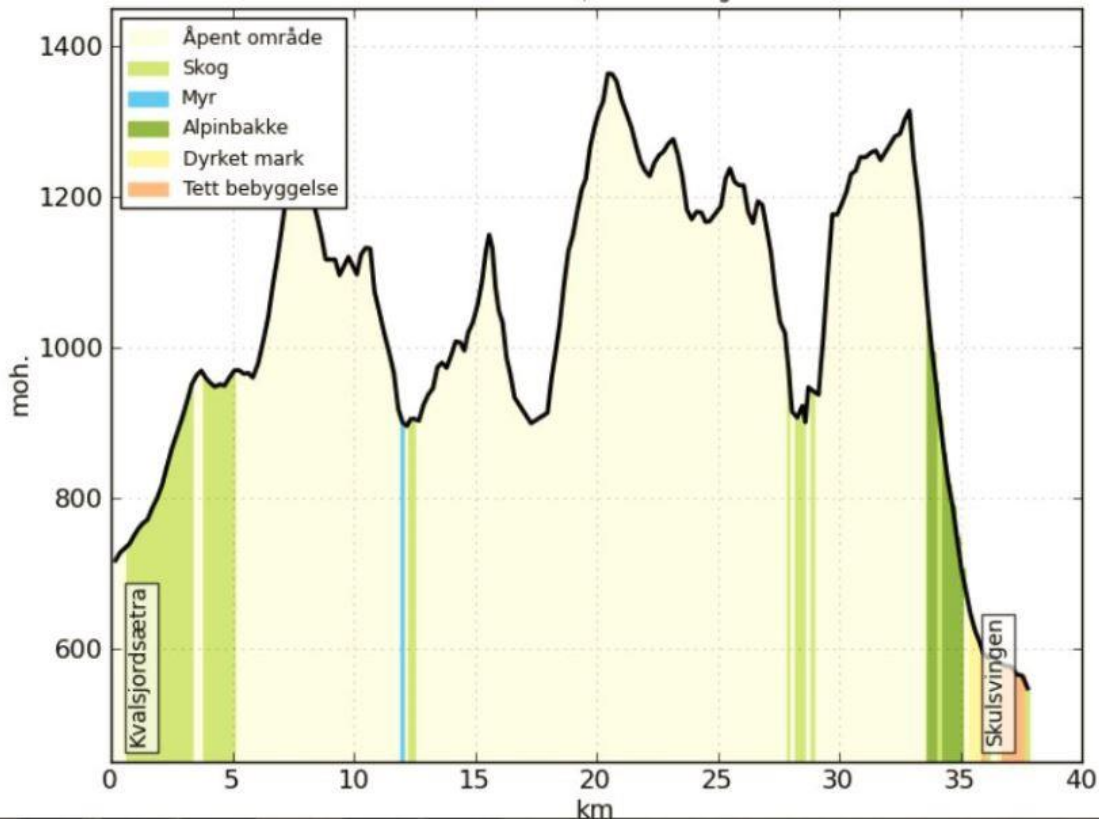
- 42 km og 23 km premie til vinnere i **hver** klasse

- Spurtpris Dynafit-bakken og uttrekspremier fra bla. Dynafit!

VI ØNSKER ALLE DELTAKERE EN RIKTIG GOD TUR!



- MAT OG-
DRIKKESTASJON**
- VAKTPOST/
FØRSTEHJELP-
SUTSTYR**
- BAGGASJE**
- ADVARSEL
GLATT/BRATT**
- BUSS**
- RØDE KORS**



Ved alvorlig ulykke/sykdom RING 113

Ved lettere skade, ring Røde Kors på tlf. 990 22 694

Sekretariat tlf. 948 653 13

Ladd ned app: Norsk luftambulans 113