



# Skåbu // fjellmaraton

Lørdag 28. september 2024

Her følger info om årets arrangement:

- **Startnummerhenting:**
  - NYTT: Sekretariatet holder til i lokalene til Rødhette&Ulven, ved benisnstasjonen.
  - Startnummerhenting er mulig fredag kveld kl. 18-20, eller fra kl. 05.45-06.15 lørdag for Ultra.
  - På løpsdagen: Sekretariatet åpner kl. 08.00.
  - Endringer/etteranmelding **senest 1 time før distansestart!**
- **Starttider:**
  - 08.00: Jotunheimvegen Ultra
  - 10.00: Maraton 42 km
  - 12.30: Halvmaraton 21 km
  - 12.45: Barneløp 1 km uten tid.
  - 13.30: 7,5 km terreng
  - *7,5 km mosjon uten tid kan starte etter eget ønske mellom kl 09.00-13.00. Gi da beskjed til sekretariatet om ditt starttidspunkt!*
- **Sperrefrist:**
  - Vi oppfordrer de som vet de vil bruke mer enn 8t på Ultra og 6t på maraton, om å starte tidligere enn løpsstart.
  - **De som starter tidligere, må gi beskjed om egen starttid til sekretariatet.**
  - De som ikke er i mål til kl 16.00, må akseptere at nedrigging av stadion har startet. Alle får fullføre med tidtaking.
- **Praktisk info om Jotunheimvegen Ultra:**
  - Bussen går fra Skåbu sentrum (utenfor hotellet) kl. 06.15. Den blir stående ved start til ca. 5 min før start.
  - Startnr som ikke blir hentet i Skåbu, sendes med bussen og kan hentes ved start.
  - Bagasje (lukket bag/pose) kan sendes med bussen til mål. Bagasjen blir satt inn ved målområdet. Sendes på eget ansvar.
  - Det blir 6 drikke/matstasjoner undervegs. Se kart på hjemmesida [Skåbu Fjellmaraton](#), under distansen.
  - Første drikkestasjon er etter 11 km, så vi oppfordrer alle Ultradeltakere til å ta med egen drikke for behovet fram til 11 km.
  - Videre drikkestasjoner etter ca 26, 38, 43, 47 og 53 km.

- Innhold på mat- og drikkestasjoner:
    - ca 11 km: Sportsdrikk, vann.
    - 26 km: Sportsdrikk, vann.
    - 38 km: Sportsdrikk, vann, banan, cola.
    - 43 km: Sportsdrikk, vann, banan, cola.
    - 47 km: Sportsdrikk, vann, banan, cola.
    - 53 km: Sportsdrikk, vann, banan, cola.
  - Egen mat- og drikkestasjon i mål.
  - Vi anbefaler alle å kle seg etter værmeldingen, og også ha med noe ekstra. Mye av løpet går på over 1000 moh så det kan være kaldt. Vi ber også alle om å ha med mobil. Skulle uhellet være ute, kan deltakere ringe Tom Erik Aasen, 91743391 eller Ola Sletten, 99246308.
  - Returbuss til Bygdin (*må bestilles via min side på eqtiming*) går ca. kl 17.00.
- **Drikkestasjoner:**
    - Se kart med inntegnede drikkestasjoner for alle distanser på hjemmesida [Skåbu Fjellmaraton](#). **Kart under hver distanse.**
    - Sportsdrikk og vann på to første matstasjoner Ultra, tre første maraton og den ene på 7,5 km.
    - Sportsdrikk, vann, banan og cola på øvrige.
- **Merking av løyper:**
    - Alle løyper er merket med bånd og skilt.
- **Premiering:**
    - Premieutdeling med felles seremoni kl. 15.00. På stadion. (Inne ved dårlig vær)
    - Premie til 3 beste på 7,5 km/halvmaraton/maraton/ultra kvinner/herrer.
    - Premie til klassevinnere i konkurranseklasser 7,5 km, 21 km, 42 km og Ultra.
    - Premiering for raskeste mann/kvinne opp siste bakken: «King / Queen of Kamfossen» (Beste tid fra mellomstasjon nederst i siste bakken og til mål.)
    - Alle får deltakermedalje ved målgang.
    - Alle klasser og distanser: Uttrekkspremier.
- **Garderober med dusj og WC:**
    - All WC-bruk henvises til Skåbu oppvekst.
    - Garderober med dusjer på Skåbu oppvekst. Både ved svømmehallen, og ved gymsalen i kjelleren i nedre bygget.
    - Se Stadionskart på hjemmesida [Skåbu Fjellmaraton](#) > **Praktisk info.**
- **Alternative traséer ved ev. for dårlige føreforhold:**
    - Ultra: Maratonløypa + 5 km innover grusvei mot Sikkilsdalen t/r.
    - Maraton: 2 x halvmaraton.
- **Generell info:**
    - Stadionskart og løypekart finnes på hjemmesida [Skåbu Fjellmaraton](#).
    - Fest tidtakerbrikke på ankelen. (Ikke i sekken).

- o Innlevering av brikke på egen borrelås-plass ved mål.
  - o Ikke innleverte brikker må erstattes av løper, med kr. 750,-
  - o Vi tar kun VIPPS på løpsdagen! Bruk VIPPS-nr **125562**.
  - o Salg av årets T-skjorter kr. 300,- (Begrenset antall)
- **AfterRun:**
    - o Det blir AfterRun på Skåbu Arena (underetasjen på hotellet):
      - Middag kl. 17.30 - Hamburgertallerken, brownie og kaffe til 350,-  
Opplys hotellet om eventuelle allergier.
      - Foredrag etter middag, med Erlend Moster Knudsen: "Tromsø-Paris" (via Skåbu...)!
        - Sosialt samvær utover kvelden.
    - o Fremdeles noen ledige plasser!  
Påmelding kan gjøres via Min side på eqtiming fram t.o.m. onsdag.  
Påmelding *etter* onsdag må gjøres direkte til hotellet v/Jannicke på tlf 932 45 373.
- **Stands:**
    - o Synergy kommer med energi- og restitusjonsprodukter for smaksprøver og salg.
    - o Sportdesign har maratontilbud på karbonsko fra Xtep, løpetrøyer og løpesokker.
    - o Sport1 selger gels og energibarer.
    - o Salg av bok; Erlend Moster Knudsen.

**Skåbu Fjellmaraton ønsker alle løpere lykke til!**



Takk til våre partnere

