



UTTERLEDEN SAUKONREITTI

Information till deltagare i Vandringsmaraton 29.6 2016

Alla deltagare samlas på morgonen i Lappfors skidstuga. (Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors).

Anmälan öppnar kl. 6.30 och härifrån hämtar du din personliga nummer och lämnar in ev. extra utrustning. Du fyller i ett deltagarformulär med din telefonnummer och uppskattar hur lång tid vandringen tar. På din lapp noterar du också om du INTE önskar synas på bilder från evenemanget.

OBLIGATORISK UTRUSTNING FÖR ALLA DELTAGARE:

Telefon, karta som du får av arrangören (På din karta finns en servicenummer om du går vilse och första hjälp nummer), vattenkopp, dricksflaska!

Busstidtabell:

-Löpare: kl. 7.15

-Vandrare: kl. 7.30

-Övernattare kl. 8.15

Starttiden är bussens starttid. Det tar ca 30 min med buss från skidstugan till Vilobacka, därifrån vandringen inleds.

Extra utrustning:

Vid anmälan får du en påse för extra utrustning (torra kläder, skor, egna stödförband, myggspray osv). Utrustningen finns sedan tillgänglig vid Sexsjön, 25 km från start. Ev. inlämnad utrustning förs av arrangören tillbaka till skidstugan. Observera att arrangören inte ansvarar för påsarnas innehåll. Inga värdesaker ska uppbevaras i påsarna.

Skidstugan i Lappfors är öppen hela dagen så du kan lämna ombyteskläder i omklädningsrummet. OBS! Arrangören tar inget ansvar för dina personliga saker så undvik att lämna värdesaker i omklädningsrummet.

Tips kring utrustning: Om juni är en relativt torr månad kan man ta sig genom hela Utterleden med löpskor. Knästrumpor skyddar bara ben för kvistar och nässlor i terrängen.

Vandringskängor är bra stöd åt foten för vandrare, speciellt runt Lostenen är terrängen stenig. Vill du byta skor under vandringen så är det bättre att börja med stadigare kängor och byta till lättare vid Sexsjön. Vandringsstavar kan också vara ett bra stöd. Deltagarna uppmanas även ha med kyypakkaus, skoskavsplåster och nödproviant som energybars. Myggspray underlättar också för vandraren.

Obligatoriska kontrollstationer: (avstånd mellan stationerna inom parentes). Uppge din nummer åt funktionären i gul väst när du passerar. Vid stationerna finns proviant och möjlighet att fylla på vattenflaska.

Kalisjön (9.5 km från start)

Nars (6.5 km)
Jaktstugan vid Sexsjön (12 km)
Huvudsjön (7.5 km)
Kiisk (8.5 km)
Lappfors skidstuga/Mål (7 km)

Vid Nars finns smörgås och saftsoppa. Vid samtliga stationer finns vatten, saft, frukt, saltgurka och russin. Vid Sexsjön serveras varm buljong/maletköttssoppa och kaffe/te. Du behöver inte ha egen proviant med om du inte vill. De vanligaste dieterna har beaktats (laktosfritt, glutenfritt, vegetariskt samt meddelade födoämnesallergier).

REGLER OCH TIDER:

-Alla deltagare måste anmäla sig vid varje kontrollstation till en funktionär!

-Du får aldrig avbryta utan att meddela en funktionär.

-Du bör ha passerat Sexsjön senast kl. 17, Huvudsjön kl. 19 och Kiisk kl 21. Deltagare som anländer efter denna tidpunkt måste avbryta och får transport till mål.

SÄKERHET:

– I deltagaravgiften ingår ingen försäkring. Alla vandrare deltar på egen risk.

– **Alla vandrare måste ha en fungerande telefon med sig.** OBS! de flesta smartelefoner har kompass där koordinater anges. Bekanta dig med funktionen så att du vid nödsituationer kan uppge dina koordinater till larmcentralen. Undvik att använda tilläggsfunktioner som Strava, Sportstracker och dyl. så att ditt telefonbatteri håller hela vandringen.

- deltagaren bör vara uppmärksam när hen korsar bilvägar. **Som vandrare eller löpare har du väjningsplikt!** Inga speciella trafikarrangemang görs för vandringen. Läs kartan och följ med ledens markering när du vandrar (blå märkning samt skyltar).

- gå du vilse ringer du servicenummern som finns på din karta för närmare instruktioner.

- Första-hjälps utrustning (plåster, kylpåsar, värmande gel, kyypakkaus, m.m.) finns vid kontrollstationerna.

-om möjligt har du torra skor/strumpor som ombyte vid Sexsjön för att spara på dina fötter.

HUR GÖRA VID OLYCKA?

- första hjälp-gruppens telefonnummer finns på din karta.

- om möjligt ta dig till närmaste kontrollstation framåt (inte bakåt eftersom kontrollstationerna stänger när sista deltagaren passerat). Här kan du invänta transport och har tillgång till första hjälputrustning.

-är närmaste kontrollstation för långt borta och du har svårt att gå, ring servicenummern på din karta. Du får instruktioner om hur du tar dig till en överenskommen plats för transport till mål.

-Första hjälp-personal finns vid Sexsjön (halvvägs) och vid målgång. Vid varje kontrollstation finns nödutrustning (kylpåsar, skoskavsplåster, stöttejp, varm/kall gel och dyl). Be om hjälp av funktionärerna.

- Vid akuta nödsituationer som kräver ambulans, RING 112.

- Du har ett ansvar gentemot dina meddeltagare. Stanna alltid om någon är skadad. Bedöm situation, kontakta 112 om ambulanstransport krävs och invänta närmare instruktioner. Om deltagaren behöver hjälp att ta sig till närmaste station så ska du hjälpa till. Vid mindre skador ringer du och frågar råd av första hjälp-gruppen. Telefonnummer finns på din karta!

Målgången är i skidstugan, här anmäler du dig och får ett diplom för deltagande.

Alla deltagare som fullföljer vandringen deltar i ett lotteri. Eventuell vinst fås vid målgången samtidigt som diplommet hämtas ut.

Info till dig som betalar deltagaravgiften med motionskuponger:

De sedlar man angett i webshopen inlämnas till arrangören vid nummerutdelningen. Om inte meddelade sedlar eller kvitto inlämnas sker betalning kontant eller med bankkort. Då tas en extra avgift om 10 euro.

I deltagaravgiften ingår busstransport till starten, ett mål varm mat (varm soppa eller buljong) vid Sexsjön, proviant vid kontrollerna, transport av utrustning, kaffe vid målgång, tillgång till dusch och bastu i skidstugan i Lappfors. Bastun är varm till kl. 23.00.

Annulleringsvillkor:

Deltagaravgiften återbetalas inte. Mot uppvisande av sjukintyg kan platsen skjutas upp till 2017. Vid frågor kring ev. annullering kontakta kulturbyran@pedersore.fi

Antalet förhandsanmälda är 275 deltagare, varav 50 personer vandrar leden på två dagar. Det är också möjligt att anmäla sig på plats för dig som vandrar på en dag eller om du vandrar på två dagar och ordnar egen övernattningsplats.

Info till Övernattare:

Du slår upp ditt tält på angiven plats. Invänta instruktion av funktionären. Tälten bör placeras på lämpligt avstånd så att gräsytorna utnyttjas effektivt. Utrymmet är begränsat.

Övernattningsplatsen är spartansk. Tillgång till utedass finns. En liten vedeldad bastu fungerar som torkskåp vid behov.

Alla övernattare ska ha egen utrustning med sig. Tält, sovsäck, liggunderlag, klädombyte mm packas så tätt som möjligt. Din utrustning finns tillgänglig vid lägerplatsen vid jakstugan, vid Sexsjön, 25 km från start (halvvägs). När du fortsätter vandringen på onsdagen packar du ihop dina saker. Sakerna transporteras sedan tillbaka av arrangören till skidstugan.

Eftersom bastun är liten vid lägerplatsen får alla deltagare möjlighet att duscha, bada bastu och simma vid Caravanområdet kl. 18-21. Caravanområdet ligger ca 500 m från tältplatsen. Här finns också en liten kiosk där man kan köpa glass eller godis.

Tips: Ta öronproppar med. Snarkande grannar kan störa din nattsömn ☺

Vid övernattningsplatsen finns el men inte rinnande vatten.

Soppan serveras hela dagen. På kvällen serveras kvällsbit med grillad korv och smörgåsar. Vid regn är vi inne i stugan, vid fint väder grillar vi ute (om ej brandvarning råder).

Morgonmål serveras i tält på gården från kl. 7. Gemensam start 30.6 kl. 8. Målgång vid skidstugan i Lappfors. Bastun är varm till kl. 16 dag 2.

I deltagaravgiften för övernattare ingår busstransport till starten, sopplunch, kvällsbit, morgonmål, proviant vid kontrollerna onsdag och torsdag, transport av utrustning, tillgång till bastu och dusch.

Till kännedom är tältplatserna fullbokade. Du kan delta i vandringen under två dagar om du delar tält med någon som redan är anmäld eller om du ordnar egen övernattnig.

Välkommen med!

Hälsar

Kulturavdelningen i Pedersöre med samarbetspartners

Kontaktuppgifter: Kulturbedriften / Ulrika Stenmark

Tel. 06-7850 284 / 0505166169

kulturbedriften@pedersore.fi