



UTTERLEDEN SAUKONREITTI

Information till deltagare i Vandringsmaraton 28.6 2017

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.

OBLIGATORISK UTRUSTNING FÖR ALLA DELTAGARE:

Telefon, karta som du får av arrangören när du hämtar ut din nummer, kopp och dricksflaska. På din karta finns en servicenummer om du går vilse och första hjälp nummer.

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 vandrigen inleds.

Har du 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, när du äter lunch. 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. Ha torra skor/strumpor som ombyte vid Sexsjön för att spara på dina fötter.

Speciellt runt Lostenen är terrängen stenig. Vill du byta skor under vandrigen så är det bättre att börja med stadigare kängor och byta till lättare vid Sexsjön. Vandringsstavar kan också vara ett bra stöd

Kyypakkaus, skoskavsplåster och nödproviant som energybars rekommenderas. Myggspray underlättar!

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)	vatten, saft, frukt, saltgurka, russin
Nars (6.5 km)	smörgås, saftsoppa, vatten, frukt, saltgurka, russin
Jaktstugan vid Sexsjön (12 km)	varm buljong/maletköttssoppa och kaffe/te
Huvudsjön (7.5 km)	vatten, saft, frukt, saltgurka, russin
Kiisk (8.5 km)	vatten, saft, frukt, saltgurka, russin
Lappfors skidstuga/Mål (7 km)	Kaffe/te, smörgås, frukt

Du behöver inte ha egen proviant med om du inte vill. Maten är laktosfri. Övriga födoämnesallergier bör uppges vid förhandsanmälan.

REGLER OCH TIDER:

- leden är märkt med blått i terrängen. Läs kartan och följ hela tiden den officiella leden.
- Alla deltagare måste anmäla sig vid varje kontrollstation till en funktionär!
- Om du avbryter, meddela alltid en funktionär! Funktionären ordnar transport till Skidstugan.
- 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:

- deltagaren bör vara uppmärksam när hen korsar bilvägar. **Som vandrare eller löpare har du väjningsplikt!** Inga speciella trafikarrangemang görs för arrangemanget. Läs kartan och följ med ledens markering när du vandrar (blå märkning samt skyltar).
- I deltagaravgiften ingår ingen försäkring. Alla deltar på egen risk.
- **Alla måste ha en fungerande telefon med sig.** OBS! de flesta smartefoner 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.

OM DU GÅR VILSE

- på din vandringskarta finns en servicenummer, ring för närmare instruktioner.

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!

Målgång

Målgången är i skidstugan, här anmäler du dig till en funktionär, lämnar in din nummerlapp och får ett diplom.

Alla deltagare som kommer i mål deltar i ett lotteri. Kontrollera lotteribordet för eventuell vinst.

Kaffe och te serveras under hela dagen i skidstugan.

Bastun är varm till kl. 23.00.

Deltagaravgiften:

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.

Info till dig som betalar 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 €.

Annulleringsvillkor:

Deltagaravgiften återbetalas inte. Mot uppvisande av sjukintyg kan platsen skjutas upp till 2018. Vid frågor kring ev. annullering kontakta kulturbyran@pedersore.fi

Missade du förhandsanmälan?

Det är möjligt att anmäla sig på morgonen i skidstugan, även för dig som vill vandra två dagar. Dock förutsätts du ordna din egen övernattnig. Kontrollera om lediga tältplatser finns med arrangören kulturbyran@pedersore.fi senast dagen innan.

ÖVERNATTARE : Info till dig som deltar i två dagar 28-29.6

Övernattarna lämnar in sin utrustning vid skidstugan på morgonen. Arrangören för övernattarnas utrustning till och från Jaktstugan.

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 jaktstugan, vid Sexsjön, 25 km från start (halvvägs).

Du slår upp ditt tält på angiven plats vid Sexsjön. Fråga en funktionär. Tälten bör placeras på lämpligt avstånd så att gräsyrtorna utnyttjas effektivt. Utrymmet är begränsat. Vid anmälan har du därför uppgett vem du delar tält med.

Övernattningsplatsen är spartansk. Utedass och brunnsvatten samt dricksvatten finns. En liten vedeldad bastu fungerar som torkskåp vid behov. El finns, dvs. laddning av telefon är möjligt.

Deltagarna får duscha, bada bastu och simma vid det närbelägna Caravanområdet kl. 18-21. Caravanområdet ligger ca 500 m från tältplatsen. Här finns också en liten kiosk där man kan köpa glass eller godis.

Soppan serveras så länge det behövs under dagen. Efter bastu får deltagarna grilla korv och göra smörgåsar. Kvällsbiten ingår i deltagaravgiften. Tystnad råder på området kl. 22.

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

Torsdag morgon: deltagarna packar ihop sina saker för transport till målgång. Morgonmål serveras ute från kl. 7. Gemensam start, kl. 7.30-8.00.

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.

Den som vill vandra två dagar men inte sova i tält betalar samma deltagaravgift och håller gruppens tider.

Tältplatserna är begränsade till 25 och deltagarantalet dag två har varit ca 60 personer.

Välkommen med!

Hälsar

Kulturavdelningen i Pedersöre med samarbetspartners

Kulturbyrån / Ulrika Stenmark
Tel. 06-7850 284 / 0505166169
kulturbyran@pedersore.fi

IK Falken
ikfalken@multi.fi