



Välkommen till korta Trail SM på Bredfjället

Lite information

Allmänna förutsättningar

Det är varmt just nu på Bohuskusten och det är sagt att det kommer att vara tämligen varmt även på lördag, dock inte lika varmt som just nu. Det är sagt runt 20 grader när starten går och några grader varmare fram emot eftermiddagen. Nu går loppet på en högplatå som ligger mellan 100-200 m.ö.h så det är någon grad svalare och fläktar lite mera, dessutom så går större delen av loppet under skuggande trädkronor.

Vätska

Under loppet så finns det två vätskestationer per varv samt vid varvningen, det är alltså ungefär var sjätte kilometer. Här finns vatten, cola och lite snabba kolhydrater i form av chokladbollar. Då vi måste transportera allt dricksvatten ifrån samhället upp till fjället så är vattnet här enbart för att dricka. När det gäller lusten att skölja av ansikte, doppa kepsen eller hälla över sig så får vi hänvisa till någon av alla de vackra fjällsjöar och bäckar ni kommer att passera.

Bredfjället är ett naturskyddsområde, här bor nästan inga människor och här har aldrig bedrivits någon industri, så vattnet är rent. Här finns dock gott om djur så att dricka vattnet utan att först koka är inte att rekommendera. Men att skölja av sig med, ja till det går vattnet utmärkt. För de som tänker njuta länge av fjället så passerar ni även en badplats. Tänk bara på att hålla er nummerlapp torr så att vi inte får problem med ert chip.

Vätskebälte och langning

Det är tillåtet att spinga med vätskebälte och då önskar vi för att spara på vattnet i våra dunkar, att ni tankar era flaskor fulla redan hemma eller på hotellet. Det finns brunn och vattenkran på Norra Fjället med dricksvatten, som är fullt tjänligt, men som ofta när det gäller brunnsvatten så har det en liten bismak.

Det är tillåtet med langning av egen vätska i anslutning till varje servicestation. Tänk på att man inte kan nå ända fram till flera av dessa stationer med bil, så man får vara ute i god tid. Det är tillåtet med löparväst att ha över tävlingströjan.

Medtag gärna ett litet husapotek med resorb, salttabletter ifall ni behöver ha tillgång till detta utmed banan.

Avplockning från banan

Om någon av våra kontrollanter uppfattar att en löpare uppvisar en sådan grad av utmattning att ett fortsatt lopp kan vara hälsovådligt så har de rätt att ta ett beslut om att löparen plockas av banan.

Men det fina vädret har givetvis även fördelar, banorna är tämligen torra och lättlöpta och det blir härligt att efter loppet få sträcka ut sig i gröngräset på Norra Fjället, njuta av solen och en rejäl macka.