

PM

# formtoppen

- en "gå-lunka-löp"-tävling för tjejer!

**Lördag 17 september kl. 13.00**

- Parkering:** Sälens Högfjällshotell för gemensam busstransport till starten vid Lindvallen.
- Bansträckning:** 5 eller 10 km i fjällterräng. Banan är snitslad med röd/vit snitsel. Start vid Snögubben, Lindvallen och mål vid Sälens Högfjällshotell.
- Obs!** Vissa partier av banan är mycket steniga och på sina ställen kan det vara väldigt blött!
- Nummerlappar/  
Direktanmälan:** Vid tävlingsexpeditionen, Sälens Högfjällshotell.
- Föranmälda löpare:  
Ditt startnummer tar du reda på vid tävlingsexpeditionen, på startmorgonen, genom att själv söka upp ditt namn i den uppsatta startlistan.  
Gå sedan till nummerlappsutdelningen, uppge ditt startnummer och hämta ut din nummerlapp.
- Direktanmälan:  
Anmälan görs då på tävlingsdagen kl. 10.00 - 11.00, vid tävlingsexpeditionen.  
**Obs!** Endast kontant betalning; kostnad 300kr.
- Start:** Buss till start avgår från Sälens Högfjällshotell kl. 11.30 (endast för tävlande och ingen extra avgift).  
Gemensam start för både 5km & 10km kl. 13.00 vid "Snögubben", uppe på toppen i Lindvallen.  
Toppen når vi med hjälp av Lindvallens stollift "Gustav III".  
Gemensam uppvärmning med Friskis & Svettis före start.
- Överdragskläder:** Uppe på toppen, vid starten, finns möjlighet att lämna sina överdragskläder. Vi står för påsen och ser till att den kommer till mål, efter att du packat och märkt den med ditt startnummer.
- Vätska:** En vätskekontroll för 5 km och två vätskekontroller för 10 km under loppet. Dryck, frukt och våffla vid mål. Det finns även tillgång till vatten vid start.
- Sjukvård:** Enklare sjukvårdshjälp vid vätskekontroller, samt läkare i beredskap vid mål.
- Toaletter:** Vid start/Lindvallen: "Gustav Grill & Bar" före liftfärden och "Snögubben" efter liftfärden  
Vid mål/Sälens Högfjällshotell: inne på hotellet
- Omklädning:** Tillgång till dusch och bastu efter målgång vid Sälens Högfjällshotell.
- After Run:** Trubadurunderhållning under lättsamma/trivsamma former vid målgång från kl. 14.00.
- Information/  
Frågor:** Sälens IF:s kansli vardagar kl. 8-16 (ons. 8-14.30)  
Tel: 0280-59 30 60  
E-post; [salen@vasaloppet.se](mailto:salen@vasaloppet.se)

Deltagande sker på egen risk!

**Varmt Välkommen!**

