



# FJÄLLMARATON

ÅREFJÄLLEN 25 JUL - 1 AUG 2026

**PM - Kia 45K & Ottsjö 12K, 1 aug 2026**

## STARTTIDER

Kia 45K, Vålådalen	09:00	(OBS var ute i god tid inför start)
Ottsjö 12K, Ottsjö	10:30	

## NUMMERLAPPAR

*Ett SMS kommer att skickas ut på fredagen med info om vilket startnummer respektive deltagare har tilldelats, ange detta samt fullständigt namn vid uthämtningen för snabbare service.*

Följande tider och platser gäller för uthämtning av nummerlappar och efteranmälan:

### Kia 45K

Fredag 31/7	16:00-20:00	Åre Torg
Lördag 1/8	07:00-08:30	Vålådalen, vi startplatsen

### Ottsjö 12K

Lördag 1/8	09:15-10:15	Starten Ottsjö, Fjällmaratoncentret
------------	-------------	-------------------------------------

## BUSSTRANSFER TILL START SAMT EFTER MÅLGÅNG

Vi erbjuder busstransfer till ett självkostnadspris på 200:- Viktigt att ni bokar transfer via länk här nedan.

**Transfer bokas senast fredagen den 31:a juli kl 18.00 via:**

**Kia 45K:** [länk för bokning kommer att vara tillgänglig från februari 2026](#)

**12K:** [länk för bokning kommer att vara tillgänglig från februari 2026](#)

### Busstransfer tidtabell:

#### Kia 45K 1 augusti, start 09.00 i Vålådalen

Åre tågstation	07:20
ICA Björnänge	07:35
Undersåkers tågstation	07:45
Trillevallen hotellet	08:00

Ottsjö Fjällmaratoncentret samt Ottsjöbua 07:50 / 07:55

#### Ottsjö 12K 1 augusti, start 10:30 Ottsjö

Åre tågstation	08:45
ICA Björnänge	09:00
Undersåkers tågstation	09:10
Trillevallen hotellet	09:30

### Tips för er som kommer med bil

#### Kia 45K

Ta bilen till Ottsjö och följ Trillevallens Sportklubbs vägledning till anvisad parkeringsplats. Boka sedan busstransfer till starten i Vålådalen så har ni nära till bilen när ni kommer till mål. Alternativt kör längst in i Vålådalen och följ Trillevallens Sportklubbs vägledning till anvisad parkeringsplats. Mot ett bidrag till den lokala skidklubben på 60:- ingår parkeringsservice samt transfer tillbaka till bilen efter loppet. Vänligen respektera funktionärer och parkera på anvisade platser för att tillmötesgå markägare, räddningstjänst och boende.

#### Ottsjö 12K

Åk in mot Ottsjö och följ Trillevallens Sportklubbs vägledning till anvisad parkeringsplats. Mot ett bidrag till den lokala skidklubben på 60:- ingår Parkeringsservice samt transfer tillbaka till bilen efter loppet. Vänligen respektera funktionärer och parkera på anvisade platser för att tillmötesgå markägare, räddningstjänst och boende.

## TRANSFER EFTER MÅLGÅNG

Kia Fjälltransfer, som ligger i nära anslutning till målområdet i Ottsjö, erbjuder fri transfer i Kia's elbilsmoeller till bilar parkerade i Vålådalen samt Ottsjö.

Avgångar sker i takt med att bilarna fylls.

Även en Fjälltransfer-busslinje kommer att avgå från målområdet mot Trillevallen / Undersåker/ Åre enligt tabell nedan.

### ***Ottsjö – Trillevallen / Undersåker / Åre***

14:00

15:30

17:00

18:30

## KÅSA TILL VÄTSKESTATIONER

I samband med nummerlappsutdelningen tilldelas alla deltagare en liten kåsa för dryckeshantering på vätskestationerna. Vi använder oss inte av engångsmuggar vid vätskestationerna, varför kåsan kan vara lämplig att ha med under dagen för att få i sig vätska. Självklart kan egen variant användas istället för den tilldelade.

## ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdragskläder är de kläderna du har på dig innan start och önskar få tillbaka vid målområdet, ej att förväxlas med obligatorisk utrustning.

När du hämtar ut din nummerlapp får du även en klisterlapp med ditt startnummer som kan fästas på **personlig** väska eller påse till medhavda överdragskläder till starten.

***Väska/påsen lämnas på anvisad plats vid starten och transporteras till målet i Ottsjö av arrangören.***

## REGLER

- Löparna följer den utstakade, skyltade leden, eget vägval är ej tillåtet.
- Alla deltagare måste vara medvetna om riskerna vid tävlingar i denna typ av miljö och vara väl förberedda. Arrangemanget har en säkerhetsorganisation för att minimera tiden för att evakuera en allvarligt skadad deltagare. Men väder- och terrängförhållanden kan påverka tiden, varför den obligatoriska utrustningen är viktig att medföra.
- Allt skräp i form av papper, flaskor m.m. skall tas med till nästa station eller målgång.
- Vid ev. olycka/sjukdomsfall är Du som tävlande skyldig att på bästa möjliga vis bistå den/de skadade/sjuka.
- Om tävlande bryter tävlingen, måste detta meddelas vid närmaste bemannade kontroll.
- Support är inte nödvändigt men tillåtet vid de officiella vätskestationerna, dock inte utefter banan.
- All form av doping och ej tillåtna prestationshöjande medel är ej tillåtna

## REPTIDER

Kia 45K Passage Ottsjö **XX,X km** **XX:XX**  
Inga reptider på **Ottsjö 12K**

## MAT I MÅL

I mattältet beläget vid målområdet i Ottsjö erbjuds samtliga deltagare i loppet Kia Fjällmaraton 45K samt Ottsjö 12K enklare mat efter avslutad löpning från [Flammans Skafferi](#). En av dina nummerlappar fungerar som matkupong efter avslutat lopp.

Ett enklare utbud av mat finns även tillgängligt att köpa för anhöriga/publik på plats från [Majas Skafferi](#).

## DUSCH & TOALETTER

Efter målgång erbjuds bad ca 700m från målområdet i Ottsjöns friska vatten. Tillgång till toalett kommer att finnas i anslutning till startplatserna samt vid målområdet.

## PRISPENGAR

### Prispengar Kia 45K

Dam & Herr segrare	<b>1000€</b>
Dam & Herr 2:a plats	<b>500€</b>
Dam & Herr 3:e plats	<b>250€</b>

Prisceremoni kl 14:00

# OBLIGATORISK UTRUSTNING

## KM 45K

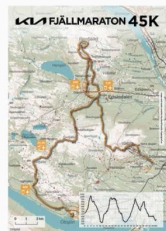
Utrustningen är till för deltagarnas säkerhet och skall därför medföras under hela loppet. Slumpvisa kontroller kommer att ske efter målgång. Avsaknad av utrustning bestraffas med tidstillägg, 15 min/sak.

### Obligatorisk utrustning

- Mobiltelefon med sparat säkerhetsnummer 070-238 30 56
- Rygsäck eller midjeväska
- Vindtät jacka
- En extra långärmad underställströja
- Mössa (Buff är godkänt) och vantar
- Första förband (kompress och gasbinda)
- Magnetisk kompass
- Behållare för minst ½ liter vätska
- Visselpipa
- Vindbyxor
- Trailskor

### Erhålles inför tävlingen

- Två nummerlappar
- Karta
- Kåsa för vätskestationer
- Tidtagschip



**KM** | FJÄLLMARATON  
ÅREFJÄLLEN

# OBLIGATORISK UTRUSTNING

## OTTSJÖ 12K

Utrustningen är till för deltagarnas säkerhet och skall därför medföras under hela loppet. Slumpvisa kontroller kommer att ske efter målgång. Avsaknad av utrustning bestraffas med tidstillägg, 15 min/sak.

### Obligatorisk utrustning

- Mobiltelefon med sparat säkerhetsnummer 070-238 30 56
- Vindjacka
- Första förband (kompress och gasbinda)
- Trailskor

### Erhålles inför tävlingen

- Två nummerlappar
- Kåsa för vätskestationer
- Tidtagschip

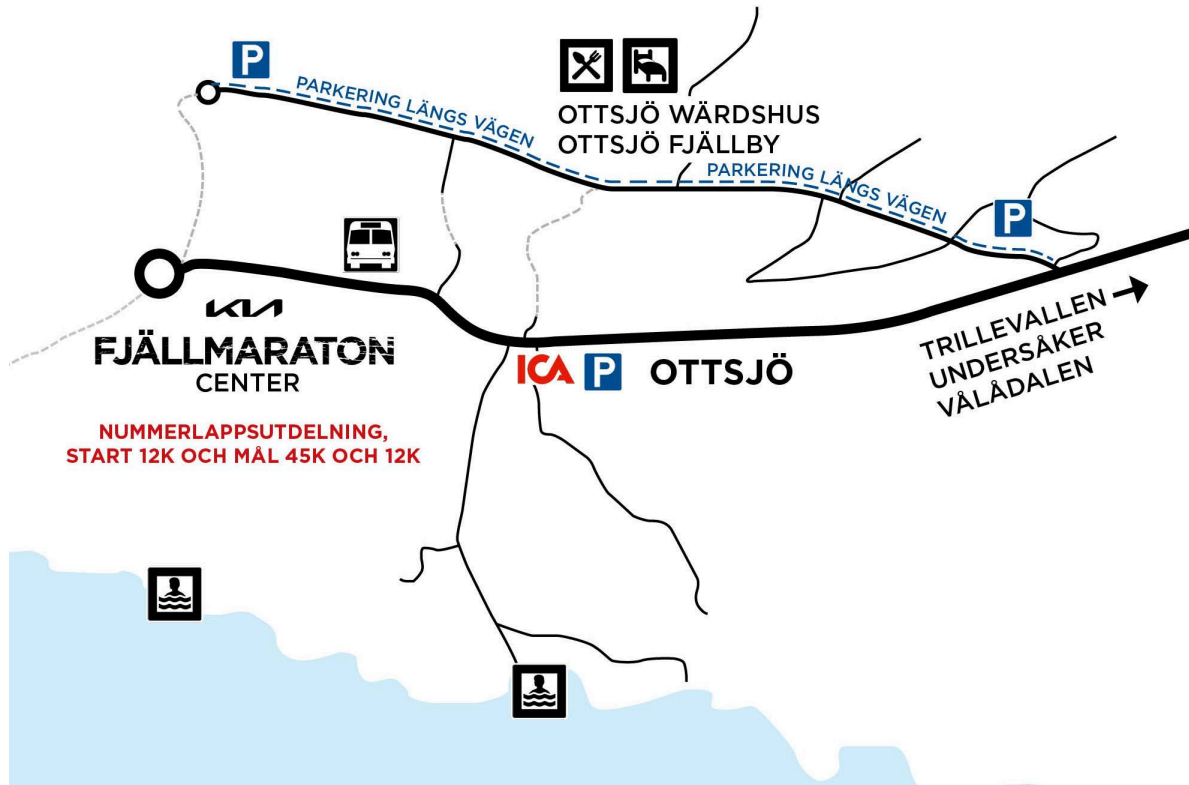


**KM** | FJÄLLMARATON  
ÅREFJÄLLEN

*Har du missat något i packningen inför helgen? Ingen panik!*

*All utrustning finns att köpa på plats hos **Outdoor Buddies** vid **Åre torg** eller vid **Fjällmaratoncentret i Ottsjö**.*

# ÖVERSIKTSKARTA OTTSJÖ



# ÖVERSIKTSKARTA FJÄLLMARATON CENTER

