

PM Hamra Trail Run 2026

25 juli, Fjällnäs, Tänndalen

Allmän information för alla distanser

Publik:

Följ löparna från Fjällnäs på Fjället vid Östra Kroktjärnsstugan. Fjällnäs håller öppet för fika och mat på fjället.

Banregler:

Inga skor med spik eller metaldubbar. Förbipassering sker innan/efter spänger, iaktta försiktighet när spången är blöt.

Säkerhet:

Alla funktionärer har säkerhetsutbildning och första hjälpenkunskap. Funktionärer finns utplacerade och hjälper vid behov.

Försäkring: Vi har en ansvarsförsäkring, men deltagare bör se över sin egen försäkring, se Folksams Motionsförsäkring.

GPX-filer finns på hemsidan och i er inkorg.

After Run:

Mingel och prisutdelning kl. 15:00.

Löparmiddag:

Buffé på Strandgården kl. 19:00, 325 kr. Anmälan via sms till +46763979481.

Sista anmälningsdag är söndag 19 juli.

Eventprogram

- **Nummerlappar** hämtas från sekretariatet, på parkeringen vid Start/mål, fr.o.m. en timme innan start.
- **Pre-race-genomgång** hålls 30 minuter innan start för respektive distans på samma parkering där du hämtar nummerlapp. Obligatorisk närvaro!
- **Starttider:**
- - - - -

- 48k kl. 08:00
- 24k kl. 10:00
- 12k kl. 11:30
- Beräknad målgång för alla kl. 16:00.

HTR Ultra 48k

Höjdmeter: ca 1300 m. Reptid 24K: 3,5 timmar.

Reptiden är för att försöka ha maxtid på 8 h.

4 vätskestationer längs banan inkl er egen station i start/mål-området.

Station 1: 20 km

Start/mål: 24 km

Station 2: 28 km

Station 3: 44 km

HTR Distans 24k

Höjdmeter: ca 630 m. 2 vätskestationer.

Station 1: 4 km

Station 2: 20 km

HTR Sprint 12k

Höjdmeter: ca 300 m. 1 vätskestation.

Station 1: 4 km

Gemensam information för distanserna

- **Liveresultat** kan följas online.

[Sprint 12k](#)

[Distans 24k](#)

[Ultra 48k](#)

- **Vätska och energi:**

Löparna förväntas vara självförsörjande!

Vi har små vätskestationer (långt isär) längs banan men vi dricker själva i de rinnande (!) vattendragen på fjället, det kan ni också göra på eget bevåg.

kan ni också göra – på eget bevåg.

• **Utrustning och säkerhet:**

- Stanna och hjälp andra vid behov.
- Följ flaggorna (Hamra Trail-orange) och använd gärna .gpx-filen. Tåta flaggor kan markera svängar eller andra ändringar på banan.
- Banan är bitvis lerig och obanad; var försiktig över Skenörsfjället där terrängen är extra snårig.

Obligatorisk utrustning (kontrolleras inför start):

- Kåsa/mugg/flaska (inga engångsmuggar vid vätskestationerna).
- Förstärkningsplagg för överkroppen samt vindjacka/ vindbyxor efter väder.
- Första förband inkl. Dauerlinda.
- Fulladdad mobiltelefon (Telia rekommenderas, **ladda ner appen 112**).

Viktiga telefonnummer:

- Tävlings- och sjukvårdsansvarig:

Jonas Larsryd +46 70-327 69 47

- Polisen / Fjällräddningen: 112