

PROGRAMBOK 2025

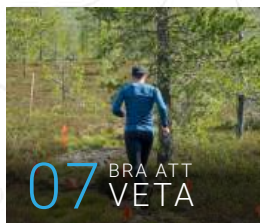
FJÄLLMARATON SÄLEN BY EQPE



DIN GUIDE TILL FJÄLLMARATONHELGEN I SÄLEN 2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PROGRAMBOK 2025



TIDSPROGRAM

FREDAG 29 AUGUSTI

- 15:00–21:00 Nummerlapps och goodiebagsutdelning i SkiStarshop Concept Store
- 17:00 Spring med Hoka samt provsmakning och energisnack med Enervit vid Concept Store
- 18:00 Start Barnens Fjällmaraton – 1km
- 18:30 Start Barnens Fjällmaraton – 1,8 km
- 18:00–20:00 Uppladdningsbuffé, Lindvallen

LÖRDAG 30 AUGUSTI

- 07:30–12:00 Tävlingsexpeditionen håller öppet på arenan
- 09:00 Start 42 km
- 09:20 Start 10 km – Startgrupp 1, under 1:25
- 09:35 Start 10 km – Startgrupp 2, över 1:25
- 10:10 Start 21 km – Startgrupp 1, under 2:30
- 11:30 Start 21 km – Startgrupp 2, mellan 2:30 & 3:00
- 12:00 Start 21 km – Startgrupp 3, över 3:00
- 14:00 Prisutdelning top 5 i samtliga klasser på arenan
- 14:15–17:00 After Run med *Duo från Bucket List* i anslutning till målet
- 18:00–21:00 Å la carte middag
- 21:00 Livemusik på Lodgebaren



HOKA SOCIAL RUN & ENERGISNACK MED ENERVIT

Ladda upp inför lördagens lopp med en gemensam social run och skaka loss benen kvällen innan!

Vi springer delar av den nya leden Hoka Trailrun Sälen, som lanserades i våras. Här får dina skor verkligen visa vad de går för – banan är kuperad och bjuder på en härlig mix av grus, asfalt, rötter, sten och lite obanad. Perfekt för att känna på olika underlag och testa utrustningen.

Samling vid Skistar Concept Store Lindvallen, i samband med nummerlappsutdelningen. Här finns också möjlighet att prova andra Hoka-skor. Vi springer cirka 30 minuter i lugnt tempo.

Före och efter passet bjuder Enervit på energi-snack och smakprov av sina produkter – perfekt inför morgondagens kraftprov. Dessutom lottas ett par Hoka-skor och flera energipaket från Enervit ut bland deltagarna.

Och som extra krydda – några välkända Hoka-profiler dyker upp för att springa med oss och snacka löpning. Missa inte chansen att träffa dem.

Välkommen att hänga med!

HOKA **ENERVIT**

DELTAGARINFORMATION

FJÄLLMARATON SÄLEN BY EQPE 2025

DATUM

Lördagen 30 augusti 2025

KLASSER

Herrar 10 km Herrar 21 km Herrar 42 km
Damer 10 km Damer 21 km Damer 42 km

START OCH STARTGRUPPER

Vid Experiumtorget genom gemensam start för respektive distans. **10 km och 21 km har flera startgrupper** baserat på beräknad tid. Du behöver inte anmäla grupp i förväg utan väljer själv på tävlingsdagen. Syftet är att sprida ut löparna för jämnt flöde. Din tid startar vid startlinjen.



OBS! För dig som vill vara med och tävla om de främsta placeringarna är det den första startgruppen i respektive klass som gäller.

42 km	- Alla deltagare	-----	09:00
10 km	- Rikttid under 1:25	-----	09:20
10 km	- Rikttid över 1:25	-----	09:35
21 km	- Rikttid under 2:30	-----	10:10
21 km	- Rikttid mellan 2:30 & 3:00	---	11:30
21 km	- Rikttid över 3:00	-----	12:00

ARENA

Arenan är belägen på Experiumtorget mellan Experium och slalombackarna i Lindvallen.

PARKERING

Parkering vid arenan. Registrering i MobilPark är obligatorisk. Följ skyltningen. Mer info om parkering och husbilsplatser finns på Skistars hemsida.

REPTIDER

Reptid finns på 42km banan vid Hemfjällstangen kl 15:15.

TÄVLINGSEXPEDITION

Fredagens tävlingsexpedition är placerad i SkiStarshop Concept Store, Lindvallen (bredvid ICA Supermarket), och är öppet 15:00-21:00. Lördagens tävlingsexpedition är placerad på arenan och är öppen 07:30-12:00.

NUMMERLAPPUTDELNING

Nummerlapp hämtas i tävlingsexpeditionen. SMS med startnummer skickas ut på fredagen - ha det redo vid uthämtning. Bär nummerlappen synligt på bröst eller ben. (Barnlopp: hämtas på Arenan från kl. 17.00).

UTRUSTNING / KLÄDSEL

Fjällmaraton Sälen by EQPE har inga särskilda utrustningskrav, men vi rekommenderar starkt att alla deltagare alltid bär med sig en vindjacka. Vädret på fjället kan snabbt slå om och för lite kläder kan innebära livsfara.



RESULTAT & LIVESÄNDNING

Följ loppet live via länken fjallmaratonsalen.se/live eller genom att scanna QR-koden.

PRISUTDELNING

Alla deltagare får en Fjällmaraton Sälen by EQPE-medalj. Prisutdelning med hederspriser till de fem främsta i varje klass äger rum vid arenan kl. 14:00.

ENERGISTATIONER

Fyll på med energi under loppet vid våra energistationer! Där finns ENERVIT sportdryck, vatten och olika snacks. Detaljerad info om utbudet finns på nästa sida i programboken.

FÖRSTA HJÄLPEN / OMLÅSTRING

Vid samtliga energistationer finns första-hjälpen-utrustning. Omlåstring finns i anslutning till arenan. Om du behöver hjälp, ring nödnumret som står på din nummerlapp och som du ska lägga in i telefonen innan start. Numret går till koordinatören. Vid allvarlig olycka eller sjukdom – ring alltid 112 direkt!

DUSCH / RELAX / ÄVENTYRSBAD

Dusch på Experium för deltagare: 50 kr/person (köps på plats, handduk ingår ej). Relax och äventyrsbad kräver förbokning via SkiStars hemsida.

TOALETTER

Toaletter finns på Experium, Majkens Take Away och i toalettvagnar vid arenan. Vid Högfjällshotellet och Hemfjällstangen finns toaletter vid energistationerna.



VÄSKINLÄMNING

Väsk- och klädförvaring finns vid startområdet i Majkens Take Away. Förvaringen övervakas under loppet men sker på egen risk – arrangören ansvarar inte för förlorade värdesaker.

OM DU VÄLJER ATT BRYTA

Meddela tävlingsexpeditionen eller målet vid arenan om du bryter, antingen på plats eller via sms till 072-237 71 81. Detta är viktigt för att vi ska veta att ingen är kvar ute på fjället.

BANAN

Banan går i varierad terräng på kalvfjäll, i stugbyar, längs vandringsleder och skogsvägar. Löpprikningen följer alltid stig, led eller grusväg med underlag från lättlöpt grus till steniga partier.

OBS! Vandringslederna på kalvfjället är delvis steniga och spångade, vilket kan vara halt vid regn – var försiktig!



ENERGISTATIONER

För att ge bästa förutsättningar för att prestera har vi väl sorterade energistationer längs med banan. Det är viktigt att kontinuerligt fylla på med energi och vätska - börja i tid! Släng muggar och skräp i soppåsar efter energistationerna. **Nedskräpning längs med banan leder till diskvalifikation!**

ENERGISTATIONER 10 km

	Kall dryck*	Varm dryck**	Russin Bullar Banan	Salt Saltgurka	Godis Druvsocker
Station 1 – 5,6 km, Stensjön	●	●	●	○	●

ENERGISTATIONER 21 km

	Kall dryck*	Varm dryck**	Russin Bullar Banan	Salt Saltgurka	Godis Druvsocker
Station 1 – 5,9 km, Högfjällshotellet	●	○	●	●	●
Station 2 – 11,3 km, Storfjällsgraven	●	○	○	●	●
Station 3 – 16,8 km, Stensjön	●	●	●	○	●

ENERGISTATIONER 42 km

	Kall dryck*	Varm dryck**	Russin Bullar Banan	Salt Saltgurka	Godis Druvsocker
Station 1 – 5,9 km, Högfjällshotellet	●	○	●	●	●
Station 2 – 10,4 km, Östfjällsstugan	●	○	○	●	●
Station 3 – 17,7 km, Högfjällshotellet	●	○	●	●	●
Station 4 – 23,1 km, Storfjällsgraven	●	○	○	●	●
Station 5 – 31,4 km, Hemfjällstangen	●	●	●	●	●
Station 6 – 37,8 km, Stensjön	●	●	●	○	●

* Vatten + Sportdryck
** Kaffe och/eller blåbärssoppa

Mindre förändringar av utbudet på energistationerna kan förekomma.

Enervit fortsätter leverera energi i världsklass

Nu är det nära, nu skall alla dina träningspass och förberedelser bidra till att du får en härlig upplevelse under ditt lopp i Sälenfjällen!

Enervit är återigen en stolt partner till loppet och serverar Enervit Isotonic Sportdryck på vätskekontrollerna. En vätske- och energikälla som dessutom innehåller mineraler, allt för att din kropp ska må så bra som möjligt.

Tyvärr kan man inte dricka tillräckligt med vätska för att säkerställa energibehovet. Vi har därför tagit fram 3 st energipaket vars innehåll är anpassat till respektive distans. I dessa paket finns olika Enervitprodukter som är enkla att inta och bära med sig under loppet.

Vi finns på plats vid nummerlappsutdelningen och delar ut paket som är förköpta. Ni kan köpa dessa på anmälningssidan fram till den 28 augusti.



Ni kan även köpa dessa paket och övriga produkter i vårt sortiment på plats i vår shop inne i Skistar Conceptstore där nummerlapparna delas ut.

Team Enervit



PROPUD[®]
FEED YOUR CRAVINGS

**UTAN TILLSATT SOCKER
20 G PROTEIN LAKTOSFRI**

EVENTKARTA LINDVALLEN



BRA ATT VETA

SPRING RÄTT PÅ LÖRDAG

Banan är markerad med skyltar och små färgkodade flaggor för respektive distans, istället för snitslar. I korsningar finns förstärkande heldragen snitsel samt riktningsspilar.

Vid varje kilometer sitter kilometerskyltar som visar hur långt du har kommit. Färgerna skiljer sig åt beroende på vilken distans du springer.



På hemsidan finns GPX-filer att ladda ner och lägga in i din GPS-klocka för extra stöd.

ARRANGÖRSFÖRENING

Fjällmaraton Sälen by EQPE arrangeras av den ideella idrottsföreningen Malungs OK. Orienteringsklubben bildades redan 1935. Idag bedrivs aktiv verksamhet för såväl ungdomar, elit och bredd. Under 2000-talet har Malungs OK blivit svenska mästare i stafett vid flertalet tillfällen. Oavsett ambitionsnivå och bakgrund är du alltid välkommen att träna eller på annat sätt medverka i vår verksamhet.

BANREKORD

Rekord är till för att slås och därför har vi i år en extra morot till eliten. 2 000 kronor delas ut till den eller de löpare som slår nuvarande banrekord i de 6 olika klasserna.

Tider att slå:

D42 KM - Jenny Björnberg, 2021	03:28:36
H42 KM - Noah Brautigam, 2021	02:54:00
D21 KM - Kajsa Risby, 2017	01:41:04
H21 KM - Pontus Nordström, 2019	01:26:15
D10 KM - Ebba Andersson, 2024	00:46:13
H10 KM - Albin Ridefelt, 2018	00:38:27



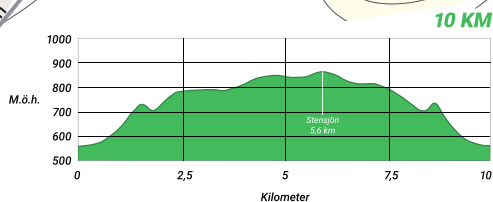
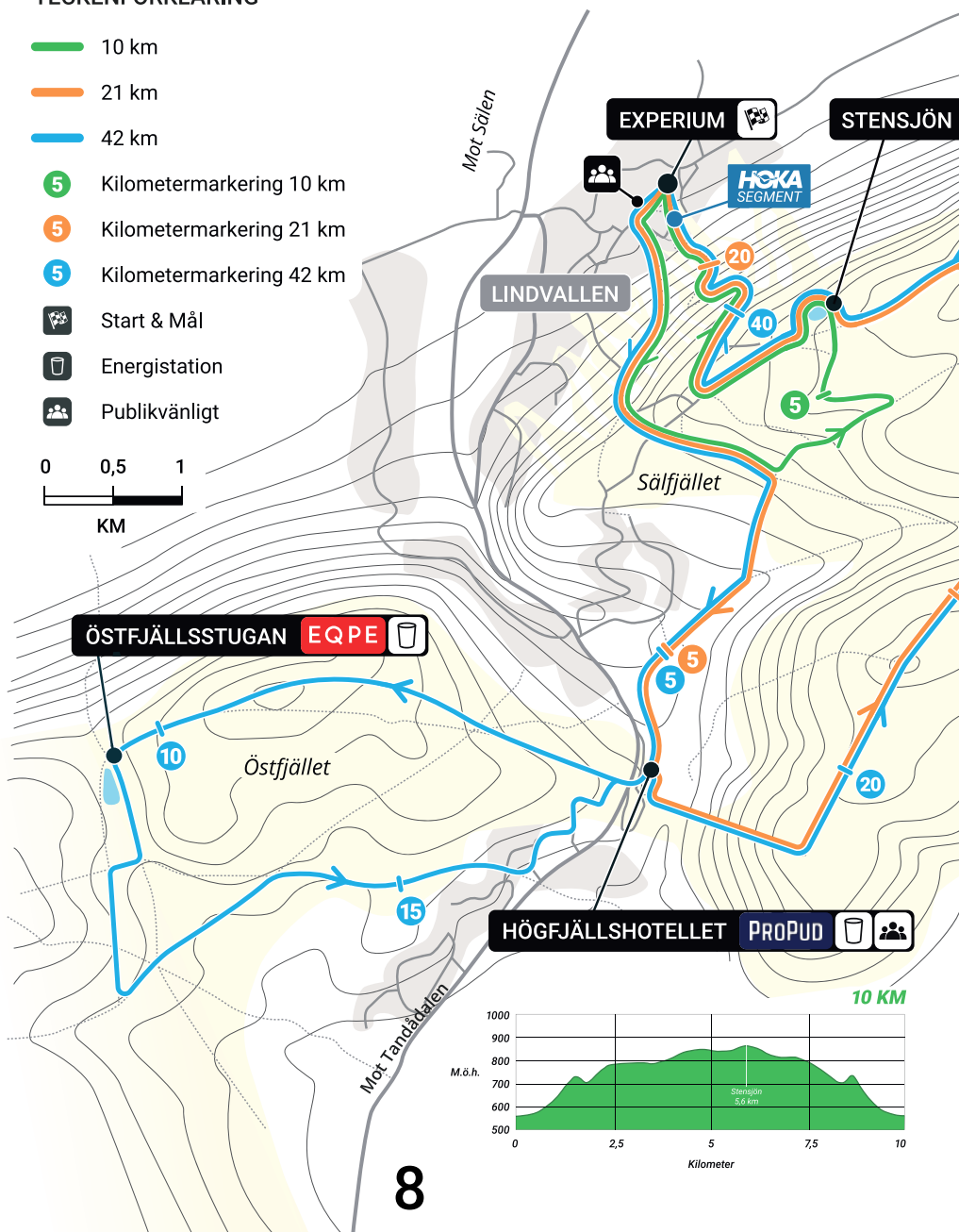
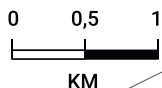
Banan är markerad med skyltar och små färgkodade flaggor för respektive distans, istället för snitslar. Om flaggorna är uppsatta på båda sidor om stigen ska du springa mellan dem för att undvika slitage på fjället. (Se bild)

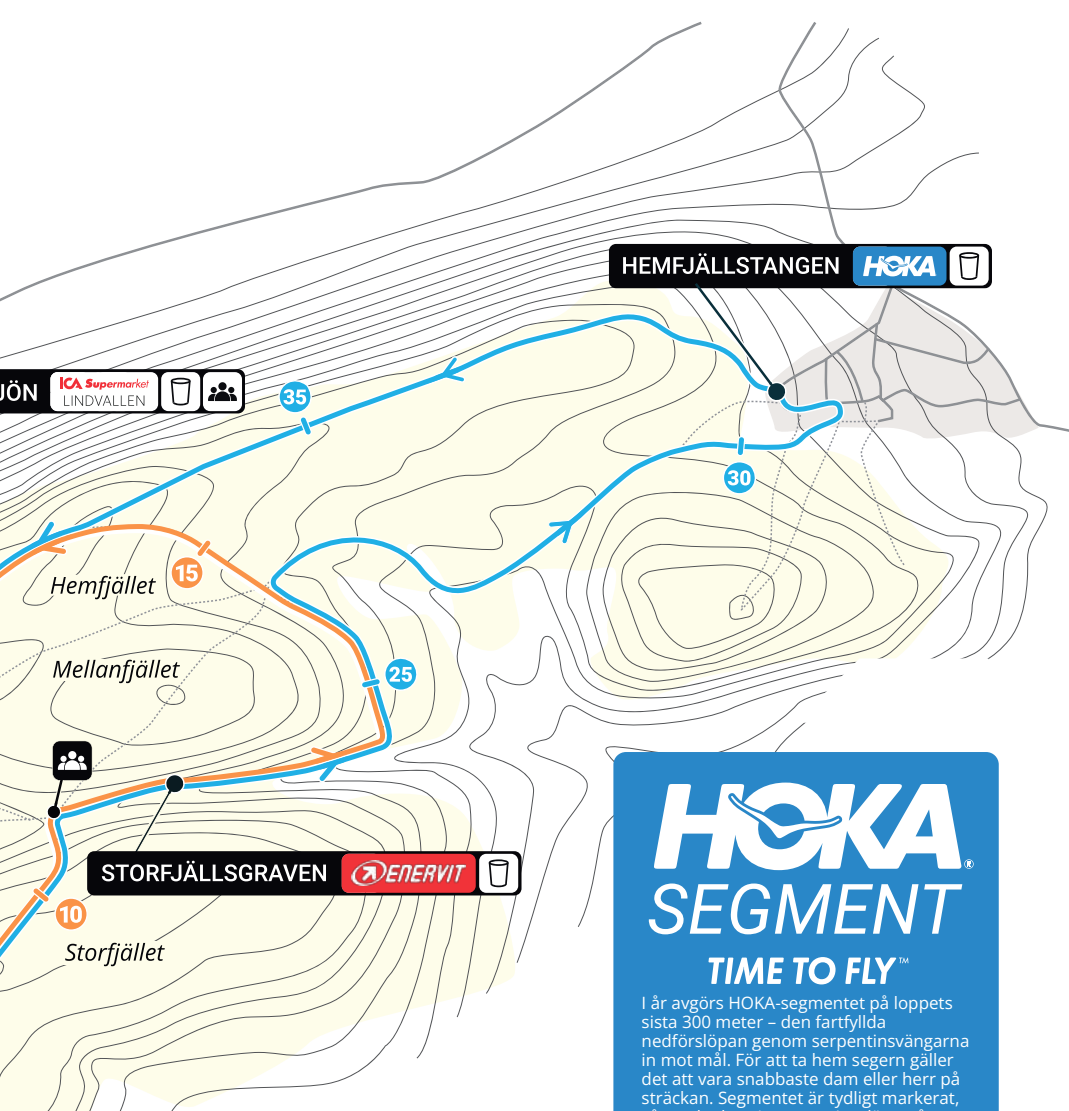
BANKARTA



TECKENFÖRKLARING

- 10 km
- 21 km
- 42 km
- Kilometermarkering 10 km
- Kilometermarkering 21 km
- Kilometermarkering 42 km
- Start & Mål
- Energistation
- Publikvänligt





HEMFJÄLLSTANGEN **HOKA**

JÖN **ICA Supermarket**
LINDVALLEN

STORFJÄLLSGRAVEN **ENERVIT**

EQPE

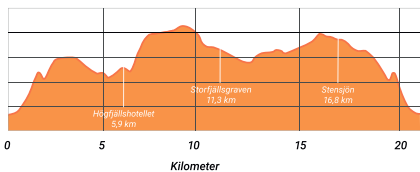
FJÄLLMARATON SÄLEN

HOKA
SEGMENT
TIME TO FLY™

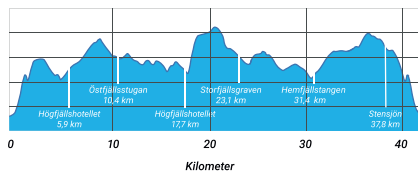
I år avgörs HOKA-segmentet på loppets sista 300 meter – den fartfyllda nedförslöpan genom serpentinsvängarna in mot mål. För att ta hem segern gäller det att vara snabbaste dam eller herr på sträckan. Segmentet är tydligt markerat, så saml den sista energin, släpp på steget och flyg som HOKA om chansen att vinna ett par HOKA-skor!

Det lottas även ut ett par HOKA-skor bland de med den snyggaste avslutningen.

21 KM



42 KM



FOR THE LONG RUN



MAFATE 5

Byggt för att klara den tuffaste terrängen
och ge en smidig och stabil löptur.

HOKA

BARNENS FJÄLLMARATON

DATUM

Fredag 29 augusti 2025

STARTTID

1 km startar kl. 18:00

1,8 km startar kl. 18:30

KLASSER

Pojkar & Flickor 1 km

(rek. ålder 3–8 år)

Pojkar & Flickor 1,8 km

(rek. ålder 9–12 år)

KOSTNAD

Korta barnloppet 60 SEK*

Långa barnloppet 90 SEK*

TIDTAGNING

Tidtagning sker endast på den långa banan.

PRISER

Alla barn får medalj, drick-yougurt och banan efter målgång.

ANMÄLAN

Anmälan sker helst via hemsidan men är även möjlig i tävlingsexpeditionen på arenan (öppet från 17:00, fredag 29 augusti). Alla hämtar sina nummerlappar på arenan.

BANAN

Banan för Barnens Fjällmaraton utgår från Experiumtorget i Lindvallen. Den korta banan är 1 km lång och slingrar sig upp och ner för slalombacken och innehåller rolig traillopning på knixiga och kurviga stigar. Långa barnloppet förlänger den korta banan med att ta en sväng till Valletorget. Barn och föräldrar får gärna provspringa banan innan starten, eller att föräldrar springer med sitt barn under loppet.

**Bor du i Malung-Sälens kommun och vill delta i Barnens Fjällmaraton? Tack vare samarbetet mellan ICA Lindvallen och arrangören är det helt kostnadsfritt för alla barn i kommunen!*

Tack till loppets sponsor:

ICA Supermarket
LINDVALLEN



Välkommentill vår butik!

**Vi finns också på nätet
och erbjuder hemkörning!**

HANDLA PÅ ICA.SE/LINDVALLEN

Vi har smak för det goda livet!



VI FORTSÄTTER RESAN MOT ETT MER HÅLLBART EVENEMANG

Förra året tog vi ett stort kliv mot ett mer hållbart Fjällmaraton Sälen när all vätska till energistationerna på fjället cyklades ut. I år tar vi ytterligare steg för att minska vår klimatpåverkan och göra arrangemanget ännu mer hållbart.

ÅRETS FÖRÄNDRINGAR

- Färre energistationer – vi har tagit bort en station för att minska både materialåtgång och transporter.
- Återanvändbar banmarkering – snitslar byts ut mot hållbara vimplar som kan användas år efter år.
- Korridorer i känslig terräng – flaggor på båda sidor om stigen markerar tydligt var du ska springa. Det skyddar den känsliga fjällmiljön och minskar risken för att nya stigar trampas upp.
- Ny trämedalj – en snyggare och mer miljövänlig medalj som du kan vara stolt över att bära.
- Återvinning av säkerhetsnålar – lämna dina nålar vid målgång så kan vi återanvända dem nästa år.
- Personliga goodiebags – du väljer själv vilka produkter du vill ha, vilket minskar svinnet och gör att inget slängs i onödan.
- Mindre nummerlappar – smidigare att bära och kräver mindre material vid tillverkningen.
- Lokalt tryckeri – allt tryckmaterial produceras i år av ett svanenmärkt tryckeri i närområdet, vilket minskar transportererna och gynnar lokala företag.

Många av dessa förbättringar kommer från era förslag i förra årets utvärdering – tack för att ni hjälper oss att utveckla evenemanget! Har du fler idéer? Fyll i årets utvärdering och var med i utlottningen av en startplats och ett par HOKA-skor.

Tillsammans tar vi nästa steg mot ett mer hållbart Fjällmaraton Sälen.



LOPPGUIDE

Snart är det dags för ditt fjälläventyr i Sälen och det är helt förståeligt om du börjar känna dig nervös!

Hur kommer det att gå? Kanske känner du dig lite osäker på hur du ska lägga upp loppet för att gå i mål med så god känsla som möjligt?

Jag har fått äran att ta fram en loppguide för alla distanser, fylld med tips på hur du kan tänka under ditt kommande lopp för att orka både fysiskt och mentalt. Målet är att du ska känna dig väl förberedd – och stark i både kropp och knopp – redan när du står vid startlinjen.

// Coach
MarathonEmma

Lopp-guide HALVMARATON

KILOMETER 1-3: Utmanande inledning

Vad du än gör – Gå INTE ut hårt! Du kommer att få adrenalin i kroppen och det kanske för stunden känns som ett bra tempo, även om det är lite högt i förhållande till vad du trodde. Du kommer även att inleda loppet med en utmanande start med 150 höjdmeter upp mot Apotekarstugan.

Spara på krafterna och tillåt dig att sänka tempot, kanske till och med gå! Se detta som en uppvärmningsfas och stressa inte upp dig!

KILOMETER 3-6: Tempo med kontroll

Här väntar ett lättare parti där du kan hålla en kontrollerad fart som du känner dig bekväm med. Vid Högfjällshotellet väntar även loppets första energistation. Hoppa inte över denna utan se till att fylla på för att orka hela vägen!

KILOMETER 6-10: Loppets höjdpunkt

Här börjar den andra utmaningen med en slalombacke upp till toppen av Storfjället, banans högsta punkt, med en fantastisk utsikt som belöning!

Här kommer det att kännas, både fysiskt och mentalt! Försök därför att förbli positiv och stark! Fokusera på de positiva sakerna, upplevelsen, omgivningen osv. Istället för det negativa. Ta ett steg i taget och tillåt dig att sänka tempot!

KILOMETER 10-16: Håll fokus!

Här väntar ett av banans mest tekniska partier nedför Storfjället mot Storfjällsgraven, så det gäller att ha tungan rätt i munnen! Loppets andra energistation finns även här. Kom ihåg att fortsätta tanka kroppen med vätska och energi. Hoppa INTE över! Det straffar sig!

Här kommer det med högsta sannolikhet att börja kännas rejält och din motivation kanske börjar dala. Även hjärnsnöken kan göra entré. Kom därför ihåg att peppa dig själv och försök att fokusera på ditt varför! Varför gör du det här? Jo, för att du älskar detta! Bara några kilometer kvar.

KILOMETER 16-20: Nu går det utför!

Nu går det mestadels utför sista biten till mål. Se till att insupa och njuta extra mycket av den vackra fjällmiljön och omgivningen runt omkring dig! Har du energi kvar att ge? Släpp ut det och tryck på! Förmodligen kommer det att kännas både mentalt och fysiskt, så fortsätt att tänka positiva tankar. Snart är du i mål!

KILOMETER 20-21: Flyg över mållinjen

Sista biten är här, du är trött och sliten, så ta det lite extra försiktigt nedför serpentinstigarna mot Experium. Särskilt om du är ovan vid sådana här långa utförsbackar.

Du vill vara säker på att du gjorde ditt bästa när du kommer fram till mållinjen. Har du följt din tilltänkta (realistiska) plan så kommer du att känna dig stark här och kunna flyga sista metrarna över mållinjen!

I MÅL!!! Gratiss till din superprestation!

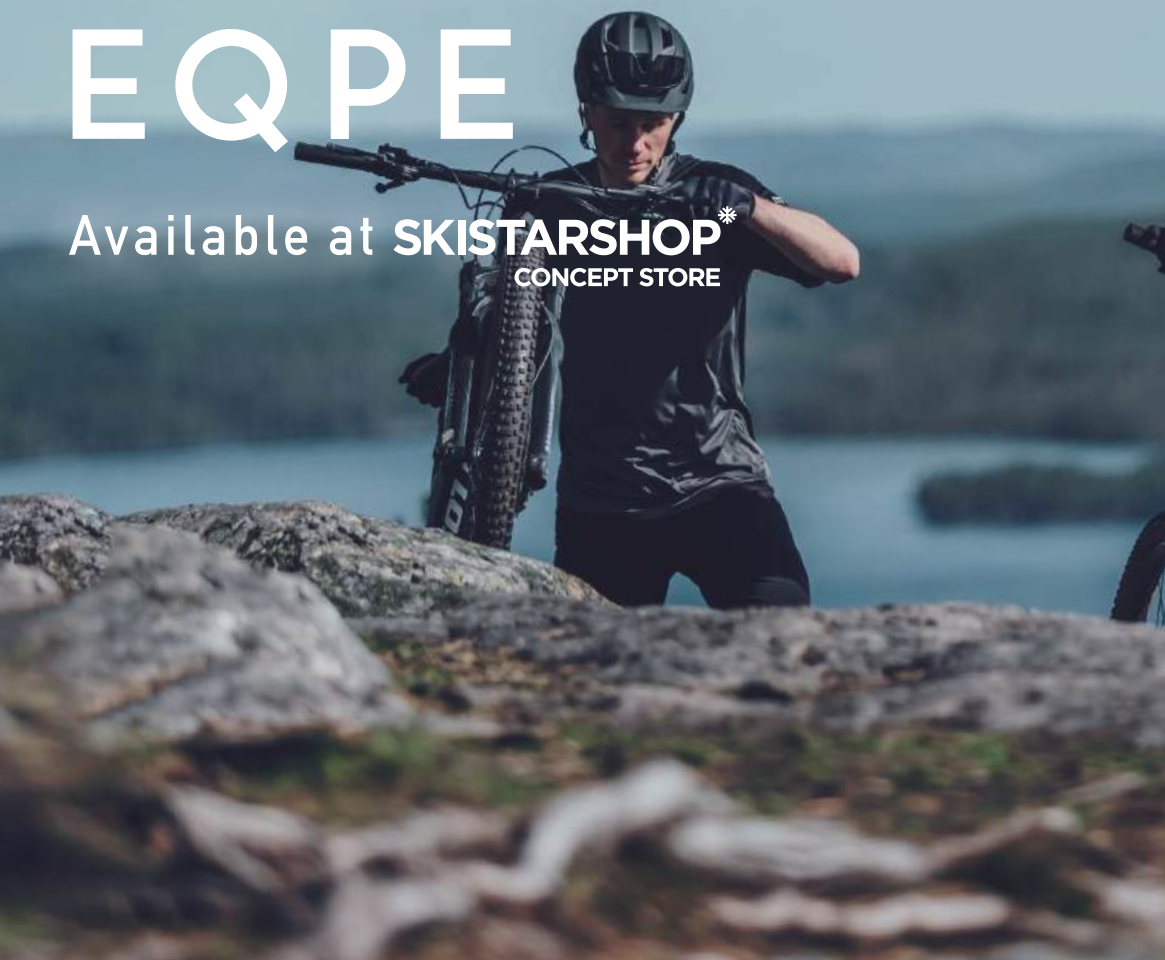
Du gjorde det! Du är i mål! Fira och njut av den! DU ÄR GRYMT BRA!



Läs samtliga lopp-guider på vår hemsida under nyheter eller scanna QR-koden.

CREATED FOR NATURE EQPE

Available at **SKISTARSHOP***
CONCEPT STORE





Athletic Square
699 SEK

Baalka Trail Shorts
699 SEK



Baalka Light Tee
349 SEK

DITT DELTAGANDE GÖR SKILLNAD FÖR SÄLENFJÄLLENS LEDER

För tio år sedan, 2015, omkom Ola Fagrell tragiskt i en bilolycka på väg till starten av Fjällmaraton Sälen. Ola älskade naturen, bergen och löpning. För att hedra hans minne och fortsätta främja vandring och löpning i Sälenfjällen, bildades *Ola Fagrells minnesfond*.

Vill du bidra ännu mer till utvecklingen av vandringslederna? Alla bidrag tas tacksamt emot på:

Varje år avsätts 10 kr/ deltagare till fonden. I år, som markerar tioårsminnet av Olas bortgång, bidrar vi med ytterligare 10 kr/deltagare till Destination Sälenfjällen.

Detta extra bidrag stödjer deras viktiga arbete med att underhålla och utveckla lederna på fjället. Ditt deltagande i Fjällmaraton Sälen by EQPE bidrar direkt till att förbättra fjälleden för alla.

BANK: Handelsbanken
CLEARINGNUMMER: 6466
KONTONUMMER: 780 961 048

Din kompletta tryckpartner

LAYOUT & DESIGN

TRYCK & PRINT

SKYLTAR & STORFORMAT

ARBETS- & PROFILKLÄDER

PROFILPRODUKTER & GIVE AWAYS

AVSPÄRRNINGSBAND, TEJP & DEKALER

ANNONS- & GRATISTIDNINGAR

ADRESSERING & DISTRIBUTION

SÄLJTRÄNING

Lars Nilsson

070-493 44 44

lars.nilsson@bokstaven.se

Stefan Josephson

070-746 56 95

stefan.josephson@bokstaven.se

 bokstaven

www.bokstaven.se



LEONARDEN

Outdoorbutik · Storfjällsgraven
Skoteruthyrning · Event · Äventyrsresor



SÄLENS ÄLDSTA FJÄLLCAFE STORFJÄLLSGRAVEN

I en så kallad grav mellan Storfjället och Mellanfjället ligger Storfjällsgraven. Ett populärt utflyktsmål både sommar som vinter för familjen, kompisgänget eller jubilarer. På plats kan man under dagtid njuta av en våffla framför brasan eller en 4-rätters Mysmiddag under kvällstid.

Läs mer på Storfjällsgraven.se



FJÄLLRÄVEN SPECIALIST LEONARDEN OUTDOOR

Fullskalig friluftsboutik öppen året runt med allt du behöver för ett liv på fjället. Centralt belägen mitt emot Circle K i Lindvallen. Här hittar ni produkter från kvalitetsmärken som Fjällräven, Hanwag, Alfa, Primus, Silva, Marmot, Thermarest, Dalum, Aclima, Sea To Summit m. fl.

Läs mer på Leonarden.se



M ÄSSA 4 SEP - VANDRING 5-6 SEP.

SÄLENFJÄLLEN HIKE

I september när fjället är som vackrast beger vi oss tillsammans ut på tur. Under två dagar vandrar vi genom skog, dalar och över kalvfjäll. Övernatta gör vi i det gemensamma baslägret beläget vid Storfjällsgraven. Avslutningsvis anländer vi till Pilarnäsets gård för after-hike, middag samt utlottning av fina priser.

Läs mer på Leonarden.se/event

För frågor och bokning kontakta oss på booking@leonarden.se eller 0280-260 65

VI SES PÅ FJÄLLET!

Hemfjällsvägen 1, 780 91 Sälen

VI SYNS NÄSTA ÅR 29 AUGUSTI 2026

EQPE

PROPUD®

HOKA

ENERVIT


LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD

ICA Supermarket
LINDVALLEN

LOWCALY

TRAILRUNNING
SWEDEEN+

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT
1906

NIKWAX
OUTDOOR INNOVATION®


EQTIMING


NK
CRAFT
&
PRINT

 [fjallmaratonsalen](#)

 www.fjallmaratonsalen.se