

PROGRAMBOK 2026

FJÄLLMARATON SÄLEN BY **EQPE**



DIN GUIDE TILL FJÄLLMARATONHELGEN I SÄLEN 2026

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PROGRAMBOK 2026

TIDSPROGRAM & COMMUNITY RUN



EVENTKARTA



BARNENS FJÄLLMARATON



ARENAKARTA



DELTAGARINFORMATION



BRA ATT VETA



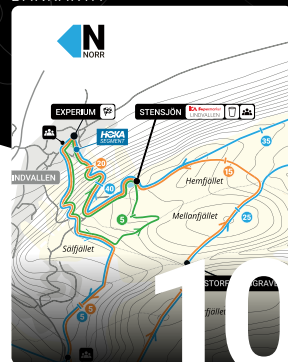
TILLSAMMANS MOT CANCER



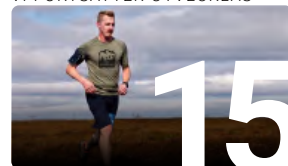
TIPS FÖR EN GLAD MAGE



BANKARTA



VI FORTSÄTTER UTVECKLAS



FREDRIK JAGAR VM-BILJETTEN



TIDSPROGRAM

FREDAG 28 AUGUSTI

- 15:00–21:00 Nummerlapps och goodiebagsutdelning i Skistarshop Concept Store
- 17:00 Hoka community run och energiuppladdning med Enervit
- 18:00 Start Barnens Fjällmaraton – 1 km
- 18:30 Start Barnens Fjällmaraton – 1,8 km
- 18:45 Valle-show på scenen följt av prisutdelning.
- 18:00–20:00 Pasta & Pepp inför Fjällmaraton Sälén by EQPE på Sigillo
- 19:00 Weekly Revolt informerar om maten och varför den är bra att springa på samt ger sista minuten-tips inför loppet

LÖRDAG 29 AUGUSTI

- 07:00–10:00 Tävlingsexpeditionen håller öppet på arenan
- 08:00 Start 42 km – Startgrupp 1, under 4:30
- 08:15 Uppvärmning 42 km med Weekly Revolt
- 08:30 Start 42 km – Startgrupp 2, över 4:30
- 08:35 Uppvärmning 10 km med Weekly Revolt
- 08:50 Start 10 km – Startgrupp 1, under 1:20
- 09:05 Start 10 km – Startgrupp 2, över 1:20
- 09:15 Uppvärmning 21 km med Weekly Revolt
- 09:30 Start 21 km – Startgrupp 1, 21 km under 2:15
- 09:35 Start 21 km – Startgrupp 2, 21 km mellan 2:15–2:30
- 09:40 Start 21 km – Startgrupp 3, 21 km mellan 2:30–2:50
- 09:45 Start 21 km – Startgrupp 4, 21 km mellan 2:50–3:15
- 09:50 Start 21 km – Startgrupp 5, 21 km över 3:15
- 13:15 Prisutdelning för topp 5 i samtliga klasser på arenan
- 14:00–17:00 After Run med Bucket List i anslutning till målet.
- 17:00–22:00 Middag på Sigillo
- 21:00–00:00 Livemusik med Bucket List duo på Lodgebaren

HOKA COMMUNITY RUN & ENERGIUPPLADDNING MED ENERVIT

Gör dig redo för helgens utmaning! Kvällen innan loppet bjuder vi in till en gemensam Community Run – en perfekt shakeout-runda för att väcka benen och känna på stämningen. I samband med nummerlappsutdelningen vid SkiStar Concept Store Lindvallen får du möjlighet att snöra på dig och testspringa ett par Hoka-skor under passet. Vi springer en kort runda i ett lugnt och socialt tempo längs delar av Hoka Trailrun-leden i Sälén. Banan bjuder på en härlig mix av grus, asfalt, rötter och sten – helt enkelt ett perfekt tillfälle att känna på underlaget! När vi kommer tillbaka bjuder Enervit smakprov så att dina depåer är på topp

inför morgondagen. Dessutom lottar vi ut ett par av de populära Hoka Speedgoat samt energipaket från Enervit bland alla deltagare! Säkra din plats – [anmäl dig här](#). Välkommen att hänga med i gemenskapen!

HOKA **ENERVIT**



DELTAGARINFORMATION

FJÄLLMARATON SÄLEN BY EQPE 2026

DATUM

Lördagen 29 augusti 2026

KLASSER

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

START & 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.

VÄLJ GRUPP OCH PLATS

Du väljer startgrupp utifrån din beräknade sluttid.

HITTA DITT TEMPO

Är du osäker på ditt tempo? Använd gärna [Trailrunningswedens trailkalkylator](#) för att få en uppskattning av din tid.

TÄVLANDE

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

42 km – Rikttid under 4:30 ----- 08:00
42 km – Rikttid över 4:30 ----- 08:30
10 km – Rikttid under 1:20 ----- 08:50
10 km – Rikttid över 1:20 ----- 09:05
21 km – Rikttid under 2:15 ----- 09:30
21 km – Rikttid mellan 2:15 & 2:30 ----- 09:35
21 km – Rikttid mellan 2:30 & 2:50 ----- 09:40
21 km – Rikttid mellan 2:50 & 3:15 ----- 09:45
21 km – Rikttid över 3:15 ----- 09:50

ARENA

Arenan är belägen på [Experiumtorget](#) mellan Experium och slalombackarna i Lindvallen.

PARKERING

Parkering vid arenan ([HÄR](#)). Registrering i MobilPark är obligatorisk. Följ skyltningen. Mer info om parkering och husbilsplatser finns på Skistars hemsida.

SÄKERHET

REPTIDER

Högfjällshotellet kl 11:50 (21 km & 42 km)
Hemfjällstangen kl 15:00 (42 km)

UTRUSTNING

Vi har inga utrustningskrav, men rekommenderar starkt att alla bär med en vindjacka. Väderleken på fjället kan snabbt förändras och otillräcklig klädsel kan leda till livsfarlig nedkylning. OBS! Vandringslederna uppe på kalfjället är delvis steniga och spänger finns även utlagda på vissa partier. Dessa partier kan vara hala vid nederbörd. Iaktta försiktighet!

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 07:00-10:00.

NUMMERLAPPSUTDELNING

Fredag: 15:00–21:00 i Skistarshop Concept Store Lindvallen (bredvid ICA).

Lördag: 07:00–sista start på arenan.

Barnlopp fredag: Nummerlappar till barnloppet hämtas på arenan från 17:00.

SERVICE

TOALETTER

Finns på Experium, Majkens Take Away, vid arenan samt vid energistationerna (Högfjällshotellet och Hemfjällstangen).

VÄSKINLÄMMNING

Möjlighet till förvaring finns i huset Majkens Take Away (sker på egen risk. Arrangören tar inget ansvar för förlorade värdesaker).

DUSCH

Som deltagare kan du duscha på Experium för 50 SEK (betalas på plats, handduk ingår ej).

RELAX / BAD

Äventyrsbad och relax på Experium kräver förbokning via SkiStars hemsida.

TÄVLINGSEXPEDITION

MEDALJ

Alla deltagare får en Fjällmaraton Sälen by EQPE-medalj vid målgång.

PRISUTDELNING

Hederspriser till de fem främsta i varje klass.

LIVE

Följ loppet här:
<https://www.fjallmaratonsalen.se/live/>

TÄVLINGSEXPEDITION

Du kan själv göra en överföring av din startplats eller byta klass via anmälnings-systemet. Bytet sker mot aktuella avgifter dags dato eller en avgift på 200 SEK. Guide för att göra klassbyte hittar du [HÄR](#).

OM DU VÄLJER ATT BRYTA

Meddela tävlingsexpeditionen eller målet vid arenan att du brutit genom att prata med dem på plats eller skicka ett sms till 072-237 71 81. Detta är viktigt så att vi vet att ingen är kvar ute på fjället.

FÖRSTA HJÄLPEN

Första hjälpen finns på arenan och vid alla energistationer. Vid behov av hjälp: Ring nödnumret på din nummerlapp (sjukvårdskoordinator). Spara numret i mobilen före start.

Vid allvarlig olycka eller sjukdomsfall – ring alltid 112 direkt!



FJÄLLVETT & REGLER

Var rädd om den fina naturen och miljön som våra fjäll erbjuder! Tänk på att hålla dig på stigen för att inte bredda den. Respektera banmarkeringen och spring mellan flaggorna där de sitter på båda sidor om stigen. Använd spångerna där dessa finns utlagda (det är helt okej att kliva av spången om det finns en stig bredvid eller om du vill springa om en annan löpare).

Nedskräpning längs banan är absolut förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation. Skräp ska slängas på markerade platser vid energistationerna. Hjälps oss att sopsortera genom att slänga återvinningsbara muggar i soppåsar märkta för detta.

BANAN

Banan går i omväxlande terräng, uppe på kalfjället, nere i stugbyarna, längs vandringsleder och skogsvägar. Banan är utmärkt med färgkodade flaggor och skyltar i terrängen. Om flaggorna är uppsatta på båda sidor om stigen ska du springa mellan dem för att undvika slitage på fjället. Banan går alltid längs någon stig, vandringsled eller grusväg. Löpbarheten varierar från lättlöpta grusvägar till steniga vandringsleder. Se bankartor och höjdprofiler i sin helhet [HÄR](#).



ENERGISTATIONER

För att orka hela vägen över fjället är det viktigt att fylla på med energi kontinuerligt. Vid våra välfyllda energistationer laddar du upp för din fortsatta färd.

På samtliga energistationer hittar du:

- Sportdryck från ENERVIT och vatten
- Godsaker och tilltugg av olika slag



ENERGISTATIONER 10 km

Station 1 – 5,9 km, Stensjön

Kall dryck* Varm dryck** Russin Bullar Banan Salt Saltgurka Godis Druvsocker



ENERGISTATIONER 21 km

Station 1 – 6,1 km, Högfjällshotellet

Kall dryck* Varm dryck** Russin Bullar Banan Salt Saltgurka Godis Druvsocker



Station 2 – 12,0 km, Storfjällsgraven



Station 3 – 16,7 km, Stensjön



ENERGISTATIONER 42 km

Station 1 – 6,1 km, Högfjällshotellet

Kall dryck* Varm dryck** Russin Bullar Banan Salt Saltgurka Godis Druvsocker



Station 2 – 10,6 km, Östfjällsstugan



Station 3 – 18,0 km, Högfjällshotellet



Station 4 – 23,6 km, Storfjällsgraven



Station 5 – 31,4 km, Hemfjällstangen



Station 6 – 37,7 km, Stensjön



* Vatten + Sportdryck
** Kaffe och/eller blåbärssoppa

Mindre förändringar av utbudet på energistationerna kan förekomma.

Enervit fortsätter leverera energi i världsklass

ANNONS

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 26 augusti.

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

Team Enervit

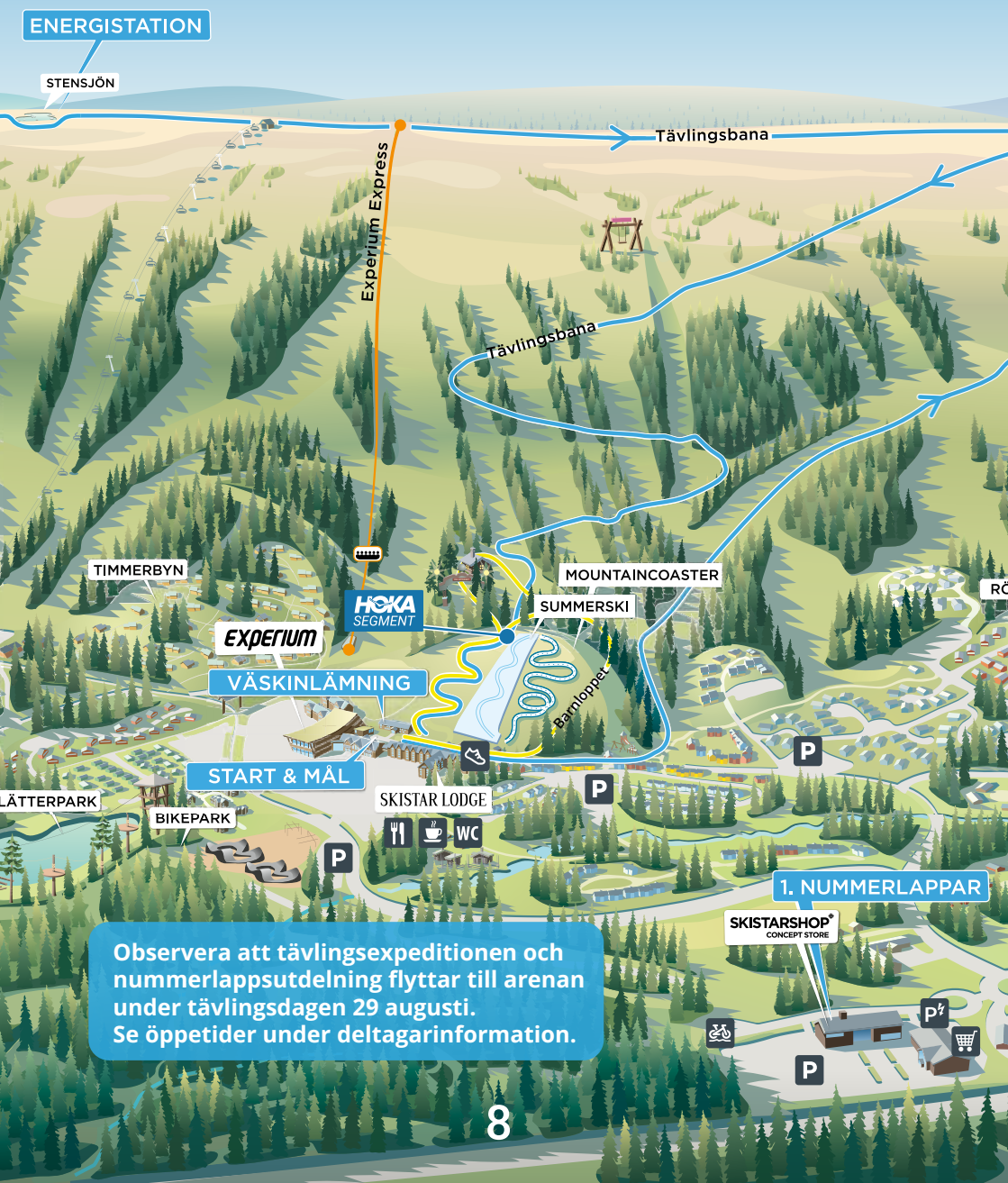


LADDA MED PROTEIN VID MÅLGÅNG!

PROPUD®



EVENTKARTA LINDVALLEN



BRA ATT VETA

SPRING RÄTT

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

Vid varje kilometer sitter en kilometersskylt 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 den GPS-klocka för extra stöd.



Håll koll på färgen! Banan är markerad med färgkodade flaggor där varje distans har sin egen färg. Följ din färg så hamnar du rätt.

BANREKORD

I år väntar nya banor på både 42, 21 och 10 km, vilket innebär att helt nya banrekord kommer att skrivas in i historieböckerna. För att uppmärksamma prestationen belönas, den dam och herre som sätter det första banrekordet på respektive distans, med 2 000 kronor i presentkort från ICA.

ARRANGÖRSFÖRENINGEN

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.

CYKLAR UT MED VÄTSKA

Totalt trampar vi närmare 100 km fram och tillbaka över fjället bara för att transportera ut 650 liter vatten, sportdryck, blåbärssoppa och kaffe. Dessutom ser vi till att stationen är laddad med bananer, druvsocker, saltgurka och russin för att hålla era energidepåer på topp. För att ge dig bästa möjliga service så att du kan njuta maximalt av äventyret, samtidigt som vi värnar om fjällets fantastiska natur.

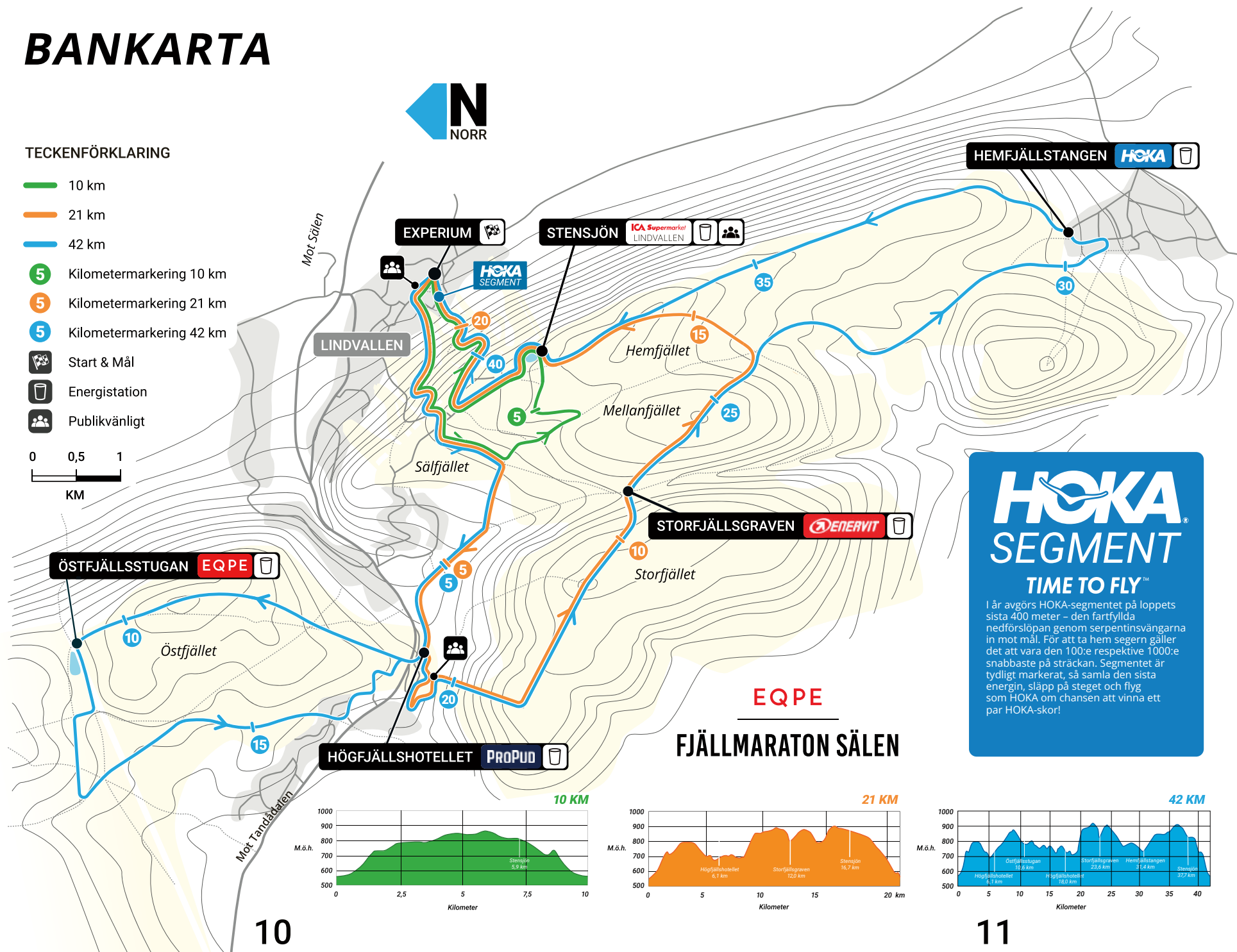
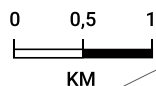


BANKARTA



TECKENFÖRKLARING

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



HEMFJÄLLSTANGEN **HOKA**

EXPERIUM

STENSJÖN **ICA Supermarket**

LINDVALLEN

Säljället

Mellanfjället

Storfjället

STORFJÄLLSGRAVEN **ENERVIT**

ÖSTFJÄLLSSTUGAN **EQPE**

Östfjället

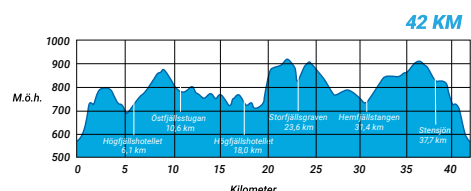
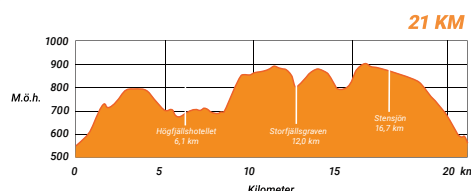
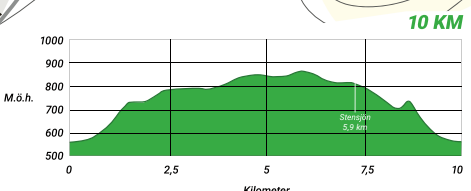
HÖGFJÄLLSHOTELLET **PROPUD**

EQPE

FJÄLLMARATON SÄLEN

HOKA
SEGMENT
TIME TO FLY™

I år avgörs HOKA-segmentet på loppets sista 400 meter – den fartyllda nedförslöpan genom serpentinsvägarna in mot mål. För att ta hem segern gäller det att vara den 100:e respektive 1000:e snabbaste på sträckan. Segmentet är tydligt markerat, så samla den sista energin, släpp på steget och flyg som HOKA om chansen att vinna ett par HOKA-skor!



En smak att gå upp för



KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

BARNENS FJÄLLMARATON

DATUM

Fredag 28 augusti 2026

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

Gratis

TIDTAGNING

Tidtagning sker endast på den långa banan.

PRISER

Alla barn får medalj, drickyogurt och banan efter målgång.

ANMÄLAN

Anmälan sker via hemsidan till och med torsdag. Anmälan är efter det möjlig i tävlingsexpeditionen på arenan (öppet från 17:00, fredag). Alla hämtar sina nummerlappar i tältet 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.

Tack vare samarbetet mellan ICA Lindvallen och arrangören är det helt kostnadsfritt för alla barn!

Tack till loppets sponsor:
ICA Supermarket
LINDVALLEN



Välkommentill vår butik!

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

HANDLA PÅ [ICA.SE/LINDVALLEN](https://www.ica.se/lindvallen)

Vi har smak för det goda livet!

ICA Supermarket
LINDVALLEN

TILLSAMMANS MOT PROSTATACANCER



Tillsammans med Masarnas Atletklubb och flera av våra partners startar vi en insamling för att stötta kampen mot Sveriges vanligaste cancersjukdom.

För oss är löpning starkt förknippat med glädje. Men när man är sjuk är det svårt att känna den glädjen. Därför vill vi bidra till att fler ska få leva ett hälsosamt liv, och utifrån sina egna premisser få vara med och uppleva rörelseglädje.

För att kickstarta insamlingen donerar Fjällmaraton Sälen 10 000 kronor direkt till insamlingen – men vi vill även engagera er! Tillsammans springer vi för en gladare mustasch och för den livsviktiga forskningen kring prostatacancer.

Förutom att sprida glädje och springa är här är två andra enkla sätt du kan bidra lite extra på under helgen:

- Registrera ditt startnummer (och vinn priser!): Kom förbi tältet och uppge eller skriv ner ditt startnummer. För varje registrerat nummer skänker Fjällmaraton Sälen 10 kronor direkt till insamlingen. Dessutom är du med i utlottningen av fina priser från EQPE, HOKA, ENERVIT och ICA Lindvallen!
- Skänk en egen slant – vi dubblar den! Vill du bidra lite extra? Fjällmaraton Sälen dubblar alla privata donationer som görs på plats i tältet (upp till totalt 10 000 kronor).

Du behöver självklart inte vänta till helgen – du kan vara med och bidra redan nu via vår [insamling](#)!

VI FORTSÄTTER UTVECKLAS

Förra årets viktigaste förändring var att vi bytte ut plastsnitslarna mot hållbara vimplar som kan återanvändas år efter år. Det gjorde att vi kunde skapa tydliga banmarkeringar som hjälper dig att hitta, samtidigt som vi skyddar den känsliga fjällmiljön och förhindrar att nya stigar trampas upp.

ÅRETS FÖRÄNDRINGAR

- Denna programbok du läser trycks inte längre utan finns bara digitalt.
- Fri start för alla barn: Genom ett fördjupat samarbete med ICA Lindvallen erbjuder vi gratis start i barnloppet – vår bästa investering i framtiden!
- Res smartare och grönare: För första gången erbjuder vi charterbussar från flera orter direkt till Sälen. Smidigt, socialt och klimatsmart.
- Hitta dina loppbilder på ett klick: Tack vare vårt nya samarbete med FOTOP slipper du leta igenom tusentals bilder för att hitta dig själv. Bilderna är precis lika vackra som vanligt – och självklart helt kostnadsfria.
- Gemensam uppvärmning: Under året har vi samarbetat med Weekly Revolt för att inspirera dig hela vägen från anmälan till start. På tävlingsdagen bjuder de dessutom på en energifylld gemensam uppvärmning före start!
- Fritt Fjällmaraton-tryck: I år ersätter vi deltagartröjan med ett gratis tryck! Ta med ett eget plagg hemifrån eller köp ett på plats, så trycker vi vår logga helt kostnadsfritt. Efter målgång finns även vårt Finisher-tryck på plats. Du får större valfrihet – och vi minskar tillsammans onödig textilproduktion.



ARENAKARTA

LÖRDAG

TECKENFÖRKLARING

1. Start
2. Mål
3. Scen
4. Energistation vid målgång
5. After Run
6. Uppvärmning
7. Väskinlämning
8. Nummerlappsutdelning (lördag)

 Omplåstring

 Toaletter

 Publik





Available at

SKISTARSHOP*
CONCEPT STORE

EQPE



EMBRACE THE OUTDOORS

DITT DELTAGANDE GÖR SKILLNAD FÖR SÄLENFJÄLLENS LEDER

För elva 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. Numera bidrar vi även med ytterligare 10 kr/deltagare till Destination Sälenfjällens 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



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 väffla framför brasan eller en 4-rätters Midsommar under kvällstid.

Läs mer på Storfjällsgraven.se



Outdoorbutik • Storfjällsgraven
Skoteruthyrning • Event • Äventyrsresor



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

VI SES PÅ FJÄLLET!

Hemfjällsvägen 1, 780 91 Sälen

TIPS FÖR EN GLAD MAGE PÅ FJÄLLET

Löparmage är ett samlingsnamn för magproblem som kramp, smärta, illamående och akut toalettbehov. Det kan drabba vem som helst – När du springer styrs blodflödet bort från mage och tarm för att istället försörja dina arbetande ben. Läger du dessutom till nervositet inför start frigörs stresshormoner som minskar blodflödet till magen ytterligare.

Tillsammans med våra vänner på Weekly Revolt har vi samlat de bästa tipsen för att hålla magen i schack hela vägen över fjället.

SÅ LADDAR DU RÄTT INFÖR LOPPET

Timea sista måltiden: Ät din sista större måltid 2–3 timmar före start. Behöver du fylla på tätt inpå? Ta ett litet, lättsmält mellanmål (som en banan) 30–60 minuter innan du går in i startfällan.

Välj en lättsmält frukost:

Ät gärna något som du är van vid och har ätit tidigare innan en löptur. Undvik tung mat med mycket fett, fibrer och protein eftersom sådant tar lång tid att bryta ner och kräver mycket blod just när magen har som minst.

Fyll på med vätska i rätt takt:

När du springer långt behöver du fylla på både med vatten och salter. Se till att dricka ordentligt och salta maten dagarna innan loppet så att du har påfyllda depåer. Inför och under loppet, ta små klunkar ofta snarare än att halsa stora mängder vid ett tillfälle. Det minskar risken för håll och skvalpande mage.

Hitta lugnet i andningen: Stress och ytlig andning ökar trycket i buken och förvärrar magbesvär. Råta på ryggen, slappna av i axlarna och ta några djupa, lugnande andetag innan startskottet går.

Inga experiment på tävlingsdagen:

Testa inte nya energigeler, sportdrycker eller snacks för första gången under loppet. Se till att prova dessa på träningar innan loppet och använd bara sådant du vet att din mage tål från dina tidigare träningspass.

Weekly Revolts bästa råd till dig som är osäker:

Krängla inte till det i onödan och övertänk inte. Har du inte haft problem med magen tidigare – ät som du brukar, njut av fjället och fokusera på löparglädjen!

Vill du ha mer tips och råd från oss var med på Pasta & Pepp inför Fjällmaraton Sälen by EQPE på Sigillo. 19:00 informerar vi om maten och varför den är bra att springa på samt ger sista minuten tips inför loppet.



SPEEDGOAT 7

RUN WILDER HOKA



HOKA kommer till Sälen och vi tar med oss vår Flylab - fylld med det senaste från HOKA! Kom förbi, upptäck våra nyheter och snacka löpning med oss! Vi ses i Flylab på Fjällmaraton!

FREDRIK JAGAR

VM-BILJETTEN

Efter två raka pallplatser är Fredrik Andersson tillbaka på startlinjen i Sälen. Målet för dagen är tydligt: han hoppas kunna utmana om segern i 21 km-klassen. Men i bakgrunden skymtar också en betydligt större utmaning – ett hemma-VM på skidor i Falun.

– Vi får se hur dagsformen och motståndet är. Jag tränar på för fullt inför vintern och VM i Falun, och träningen har flutit på otroligt bra, berättar Fredrik.

Säsongsförberedelserna på skidor har gått helt enligt plan. I benen har han en solid träningsgrund helt utan avbrott. Inför i år har han lagt om upplägget.

– Jag kör ett upplägg med dubbel tröskel och har inte jobbat lika mycket med mjölksyra som tidigare år. Det ska bli väldigt kul att se hur kroppen svarar på tävling!

ETT FANTASTISKT ARRANGEMANG

Att Fredrik återvänder till Fjällmaraton Sälen är efter år är ingen tillfällighet.

– Det är hur fint som helst vid bra väder, och ett väldigt välstyrt arrangemang som passar bra in i min planering inför vintern, säger han.

När det gäller favoritdel av banan har den starka skidåkaren en tydlig favoritsektion – och det är faktiskt inte den brantaste stigningen.

– Även om jag gillar backar så får jag nog säga att favoritdelen är efter backen från Högfjällshotellet. Där börjar det stora fjällpartiet av banan med svagt uppför, utför och lite teknisk löpning. Det är riktigt fin löpning! I år väntar delvis nya bansträckningar, något som också kan påverka skovalet.

– De senaste två åren har jag sprungit i Hoka Tecton X3, men i år är jag lite nyfiken på Rocket X Trail. Den ska vara lite mer aggressiv och bör passa riktigt bra på de nya bansträckningarna. Får se om jag hinner testa dem på vårt community run dagen före.

FREDRIKS TIPS TILL MOTIONÄRERNA

- Fylla på med energi: "Var noga med att fylla på! Ta gärna med dig någon extra gel eller ta lite extra godis vid energistationerna. Går du helt tom får du en helt annan (och mycket tyngre) upplevelse."

- Skovalet: "Se till att springa i bra skor som fortfarande är ganska fräscha och har bra grepp. Riskera inte att använda ett par skor som kan ge dig skavsår."

- Kom ihåg att njuta!

SISTA TRÄNINGEN INFÖR LOPPET

- Sök dig ut i terrängen: "Spring mycket över stock och sten. Vänj fötter och ben vid kupering."

- Träna på utförlöpingen: "Våga släppa på utför! Det finns otroligt mycket tid och energi att tjäna på att vara trygg i utförlöpingarna."



VI SYNS NÄSTA ÅR
21 AUGUSTI 2027



EQPE

PROPUD®

HOKA

ENERVIT


LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD

ICA Supermarket
LINDVALLEN

LOWCALY®

**TRAILRUNNING
SWEDEN+**

KÄFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT
1906

NIKWAX
OUTDOOR INNOVATION®


FOTOP

W.
WEEKLY REVOLT

 [fjallmaratonsalen](https://www.instagram.com/fjallmaratonsalen)

 www.fjallmaratonsalen.se