



Välkommen till Elfsborgsmarschen

Information för att du skall kunna förbereda dig så bra som möjligt.

Innehåll

Marschlängder	3
40 km	3
20 km	4
Enkel/Kombinationsdagar	4
Hundar	4
Kartor	5
Papperskartor	5
Typisk dagsrutin	5
Tider att känna till	6
Vad du ska packa	7
Sovutrustning att ta med	8
Normal marschtakt	9
Icke-standard marschtakt	9
Medaljer	10
Elfsborgsmarschens medalj	10
Soldatmedaljer (Sverige)	10
Uniformer	10
Svensk uniform	10
Utländsk uniform	11
Mat	11
Frukost	11
Lunch	11
Middag	11
Alternativa dieter	Fel! Bokmärket är inte definierat.

Drycker	11
Säkerhetsåtgärder	11
Kontakt	12
Skador/pågående brott.....	12
Lindrig skada	12
Yr/sjuk.....	12
Skada på hundar.....	12
Sista ord.....	12

Marschlängder

Många tror att 20 km är enklare eftersom det är hälften av 40 km, men de olika sträckorna går i olika terräng med olika förutsättningar.

40 km

För den som vill ha den riktiga Elfborgsmarschen, är 40 km under 2 dagar det rätta alternativet. Den tar dig in i och runt Göteborg. Tänk på att denna sträcka går helt och hållet på asfalt. Med 10 kg extra på ryggen kan detta sätta en belastning på fötter och ben som du inte förväntade dig. Detta kräver mycket mer förberedelse för att vara redo, där kängor behöver gås in och ryggsäcken är korrekt anpassad till din kropp.

Några nyckelartiklar att ha med dig:

- Tejp för dina fötter
- Skavsårsplåster
- Lättpåfylld vattenblåsa/vattenflaska
- Något att äta som ger energi
- Strumpor att byta till
- Powerbank/laddare för att ladda telefon/klocka (Se avsnittet om kartor)
- Hatt/keps, något att skugga huvudet med i solen

Några mindre nödvändiga saker:

- Hörselskydd (om vägljud stör dig)
- Solglasögon (skugga dina ögon, du kommer att vara ute länge)

För 40 km har vi 2 bemannade kontrollstationer under marschen. Den första är vanligtvis belägen vid cirka 15 km och den andra är vid ca. 30 km. Det finns drycker (kallt vatten, varmt vatten, juice) och enkelt mat (exempelvis bananer, inlagd gurka och någon frystorkad mat). En mobil toalett eller motsvarande kommer att finnas i nära anslutning till kontrollstationen.

Det viktigaste när du kommer till en kontrollstation är alltid att kryssa av ditt namn på listan för att bekräfta att du har kommit till kontrollstationen.

Förutom det har vi också medicinsk personal vid kontrollstationerna för att kontrollera om du känner att du har en skada. Även förare för att ta dig tillbaka till starten om du behöver avbryta på grund av skada osv. Observera att när alla har passerat en kontrollstation kommer den att stängas, så gå inte tillbaka om du har en skada eftersom den kanske är borta när du kommer tillbaka, meddela istället!

20 km

En inte lika lång men lika utmanande marsch är vår 20 km marsch som går i mer kuperad terräng med mycket mer höjdskillnader. Här får du den mer natursköna vägen genom skogen och det är inte lika belastande för dina fötter och ben som på asfalt.

Några nyckelartiklar att ha med dig:

- Tejp för dina fötter
- Skavsårsplåster
- Större/flera vattenflaskor/blåsa (minst 2 liter!)
- Något att äta som ger energi
- Strumpor att byta till
- Batteripack för att ladda telefon/klocka (Se avsnittet om kartor)
- Toalettpapper
- Hatt/keps, något att skugga huvudet med i solen
- Solglasögon

Viktigast att notera här är att det i bästa fall kan finnas en obemannad vattenstation längs vägen, vilket innebär att du själv måste förlita dig på. Här är det ännu viktigare att ha en telefon med dig med GPS-positionering.

Enkel/Kombinationsdagar

Om du vill ha en enda marschdag finns möjligheten till det. Oavsett om du vill gå bara på lördag eller söndag finns möjligheten att marschera.

Kombinationsdagar är om du vill ha 40 km på lördagen och 20 km på söndagen eller vice versa.

Oavsett om du tar en enda dag eller en kombination, vänligen hänvisa till ovanstående text om de olika längderna.

Hundar

Alla fyrbenta vänner som kommer att vara din följeslagare på promenaden är alltid välkomna. Du vet vad din hund kan och inte kan göra, vilket är varför vi aldrig kommer att hindra dig från att ta med hunden! Kom bara ihåg vilken typ av underlag som gäller på de olika sträckorna och att det kan bli riktigt varmt.

Var uppmärksam på andra deltagare som kanske inte är lika bekväma med hundar, marschen är öppen för alla militära grenar och civila också.

Vi har inget djurfokuserat medicinskt förbandsmaterial så se till att du har det med dig.

Kartor

Som standard har vi våra kartor online i GPX-format. Dessa är kompatibla med många appar/GPS-utrustningar som redan finns på marknaden. Vi har också Google Maps som backup, men GPX-formatet föredras.

Exempel på en app: Garmin Explore App

Papperskartor

Efter önskemål från tidigare deltagare kommer papperskartor att göras för dem som begär det. Men även om dessa beställs måste du fortfarande ha GPX-kartan laddad till din telefon för att säkerställa att du kan hitta tillbaka på egen hand om du skulle ta fel väg.

Typisk dagsrutin

En typisk incheckning följer följande procedur:

- Kom till incheckningsplatsen innan starttid (platsen är mycket nära starten)
 - Funktionärer kommer att kontrollera vad som beställts och se till att du får all information och utrustning som krävs.
 - Du får ditt armband eller annan identifierare för hela evenemanget
 - Du får information om var starten äger rum
- Förbered dig med kartor
 - Gör också klart din egen utrustning
 - Se till att du har kartorna laddade på din telefon/GPS (även om du har papperskartor)
- Stå vid starten
 - Det kommer att hållas en kort briefing med allmän information om dagen och säkerhetsinformation
 - Marschen startar
- Marsch
 - Du går marschen
 - Kolla in vid kontrollpunkterna när du anländer

● Mål

- Du checkar in vid målet
- Du tar din välförtjänta vila och förbereder dig för nästa dag

Tider att känna till

Fredag

17:00 - Incheckningen öppnar för tidiga ankomster

18:00 - Middagen serveras. Senare ankomster får uppvärmd mat.

22:00 - Ljus släcks!

Lördag

06:00 - Frukosten serveras (till cirka 07:00)

06:00 - Incheckningen öppnas för dagen

07:00-:45 - Briefing för 40 km och start

09:00 - Briefing för 20 km och start

09:30 - Kontrollpunkt 1 för 40 km öppnar

12:00 - Kontrollpunkt 1 för 40 km stänger (eller när alla har checkats av på listan)

12:00 - Kontrollpunkt 2 för 40 km öppnar

15:00 - Kontrollpunkt 2 för 40 km stänger (eller när alla har checkats av på listan)

18:00 - Målet stänger, middagen serveras vid denna tidpunkt

22:00 - Ljus släcks!

Observera: Lördagen kan vara i kombination med en fest för det lokala hemvärnet, så du kan vara uppe längre. Vi respekterar alltid ljuset för de som vill sova, och det bör även du göra. Var så tyst som möjligt och prata bara utanför sovrummen.

Söndag

06:00 - Frukosten serveras (till cirka 07:00)

06:00 - Incheckningen öppnas för dagen

07:00-:45 - Briefing för 40 km och start

09:00 - Start för 20 km

09:30 - Kontrollpunkt 1 för 40 km öppnar

12:00 - Kontrollpunkt 1 för 40 km stänger (eller när alla har checkats av på listan)

12:00 - Kontrollpunkt 2 för 40 km öppnar

15:00 - Kontrollpunkt 2 för 40 km stänger (eller när alla har checkats av på listan)

18:00 - Målet stänger, städning påbörjas

21:00 - Sovutrymmen stängs för städning

Vad du ska packa

Detta är mycket individuellt för varje person men det finns ett par saker som alltid är bra att ha!

● Extra strumpor

- Byt dem varje chans du får. Skador kommer från våt hud och skavning. Byt ut dem och lägg de gamla någonstans där de kan torka.

● Regnkläder

- Göteborg kallas vanligtvis Lilla London där regnet kan komma från ingenstans. Att bli blöt är ingen stor sak, men håll uppe moralen och håll dig torr!

● Powerbank/laddare

- Ladda din telefon, det är en livlina och bör inte förbises eftersom att gå med en aktiv GPS-locator dränerar batteriet snabbare än du är van vid.

● Vattenflaskor/blåsa

- En vanlig slö dag bör du dricka cirka 1,5-2,5 dl varje timme. Men i varmt väder och vid träning ökar det drastiskt till 1,5-2 liter per timme. Att dricka kallt vatten hjälper till att hålla temperaturen nere, men för effektiv upptagning i kroppen bör det vara strax under kroppstemperaturen. Ha med dig en termos med lite varmt vatten och ta en liten klunk när du får chansen. Vänta inte tills du blir törstig innan du dricker!

● Något sött

- Socker håller energinivåerna uppe. Kaffe fungerar också i kombination.

● Mat

- Detta är mycket individuellt, men vissa människor blir hungriga och irriterade om de inte får mat. Ha med dig något gott som är lätt att packa

och som du ser fram emot att äta! Det håller uppe moralen och ger dig en liten kontrollpunkt av din egen.

- Hörselskydd

- Mycket individuellt, men att gå nära vägar under en längre tid kan bli irriterande för vissa människor. Packa med hörselskydd för att ha något att dämpa ljudet med. Men kom ihåg att ta pauser från vägljudet när du får chansen.

- Extra underkläder

- Ibland sitter bara inte saker rätt så ha en backup om det finns potential för irriterad hud.

Sovutrustning att ta med

Det kommer att vara deltagare som sover över i anslutning till marschen.

OBS! Vi tillhandahåller INTE säng/liggunderlag eller liknande.

- Liggunderlag/tältsäng/luftmadrass

- Sovsäck, eller motsvarande

- För att kunna sova bekvämt i kombination med ditt liggunderlag

- Kudde

- Helt valfritt, men rekommenderas för att säkerställa att du får en god natts sömn.

- Hörselskydd

- Det kommer att vara fler människor runt dig och vissa människor snarkar. Om du har svårt att vara i samma rum, ta med några öronproppar för att säkerställa att du får en god natts sömn. Vi kommer att försöka separera så bra som vi kan med den tillgängliga platsen vi har.

- Duschutrustning (handduk, tvål, schampo)

- Du kommer att ha tillgång till duschar, ta chansen att bli ren och fräsch innan du går och lägger dig

Normal marschtakt

Vi går i olika hastigheter och har olika preferenser. Men om du vill hålla dig till en tumregel som soldater är tränade för:

Marsch 50 min

Vila 10 min

Marsch 50 min

Vila 10 min

Marsch 50 min

Vila 60 min

Detta innebär att du kommer att komma i mål efter 10 timmar om du håller 1km/10 min (6 km/h) på 40 km, men självklart bör du hålla den högsta hastighet som alla kan hålla bekvämt. Eftersom våra kontrollpunkter är vid 15 km och 30 km bör du anlända till en kontrollpunkt för 1 timmes vila. Normalt sett kommer du att starta kl 07:00 och målgång stänger vid kl 18:00 så du har 11 timmar.

Marschtakten ska planeras som om du skulle gå ännu längre för hela gruppen. Inte för snabbt och inte för långsamt.

OBS! Detta är när allt är perfekt med din utrustning. Om du har någon ny utrustning med dig, gör en 10-minutersmarsch där alla kontrollerar att inget känns fel. Om det är något som behöver justeras för någon, ta en 5 minuters paus för att se till att personen kommer i ordning innan du fortsätter.

Meningen med 10 minutersvilan är att se till att folk dricker och byter strumpor. Lufta ut stövlarna och vila fötterna.

Icke-standard marschtakt

Marschen är för alla, även några som använder den som träning för olika evenemang. Som löpning eller snabb promenad, alla är välkomna. Men att notera är att all planering är gjord för normal marschtakt, var vänlig och informera funktionärer om du avser att skynda igenom banan och se till att du regelbundet ger information när du passerar kontrollpunktsplatser.

Detta innebär att du potentiellt missar vissa fördelar med kontrollpunkterna.

Medaljer

Elfsborgsmarschens medalj

Om du slutför Elfsborgsmarschen belönas du med en medalj som symboliserar antalet gånger du har genomfört den. Vi har Brons (0-4)/Silver (5-9)/Guld (10+) där du får nästa nästa siffra som visar hur många gånger du gått Elfsborgsmarsch.

Detta tilldelas alla deltagare, inklusive civila.

Soldatmedaljer (Sverige)

Detta är endast tillgängligt för svensk aktiv militär personal.

Som svensk soldat förväntas du följa normal marschtakt.

Du förväntas också bära utrustning på dig som du har blivit instruerad (exempelvis Första Hjälpen i ditt högra benficka).

Dessa krav måste uppfyllas:

- 1 dag med minst 6 timmars "arbete"
 - 1 dag med 30 km (kontrollpunkt 2 för 40 km) är tillräckligt om det tar minst 6 timmar
- 10 kg ryggsäck
 - Minst 10 kg
 - Detta exkluderar vatten (vikt av blåsan eller flaska utan vatten kan ingå)
 - Exkluderar all mat
 - Du kan göra en vägning vid starten och vid målet

Vi gör en kontrollvägning vid målgång.

Uniformer

Svensk uniform

Svenska deltagare i den svenska armén är välkomna att bära sin uniform på marschen. Observera att detta kräver en viss standard. Vi kommer att kontrollera att alla uppfyller denna standard innan de släpps ut på banan.

Utländsk uniform

Utländska deltagare är välkomna att bära sin uniform på marschen.

Mat

Det finns möjlighet att beställa frukost och middag under marschdagarna.

Frukost

Frukost serveras tidigt på morgonen innan marschen börjar. Detta kommer att vara självbetjäning av müsli, yoghurt, bröd, pålägg, kaffe och te. Se till att äta ordentligt och dricka tillräckligt med vatten för att vara väl förberedd för dagen framåt.

Lunch

Lunch löser du själv under marschen. Vid kontrollstationerna kommer vätska, banan och saltgurka serveras.

Middag

Middag serveras vid målet ca. kl. 18.00. Detta är en chans att återhämta sig och njuta av en välförtjänt måltid efter en lång dag med vandring. Middagen kommer att vara hamburgare eller liknande för att hjälpa dig att återhämta dig och förbereda dig för nästa dag.

Specialkost

Vi har ingen möjlighet att erbjuda specialkost. Vi kan förvara och tillaga enklare rätter du tar med dig själv. Kontakta oss vid frågor.

Drycker

Att dricka mycket är avgörande under en lång marsch, särskilt i varmt väder. Se till att dricka tillräckligt med vatten under hela dagen för att undvika uttorkning och upprätthålla din prestanda. Det kommer att finnas vattenstationer längs banan där du kan fylla på dina vattenflaskor eller blåsor. Se också till att dricka tillräckligt med vätska under måltiderna för att hjälpa till att återställa vätskenivåerna i kroppen.

Säkerhetsåtgärder

Din säkerhet är vår främsta prioritet under Elfsborgsmarschen. Här är några viktiga säkerhetsåtgärder att vara medveten om under marschen.

Kontakt

Om du stöter på några problem eller behöver hjälp under marschen, tveka inte att kontakta funktionärer för assistans. Vi finns här för att se till att din upplevelse av Elfsborgsmarschen är så säker och trevlig som möjligt.

Skador/pågående brott

Om du skadar dig själv under marschen eller bevittnar någon annan som är skadad, se till att meddela funktionärer så snart som möjligt så att vi kan ge nödvändig hjälp och stöd. Vi har medicinsk personal på plats för att hantera eventuella skador och ett nödnummer för att ringa om det behövs.

Lindrig skada

Om du upplever en mindre skada som inte kräver omedelbar medicinsk uppmärksamhet, se till att behandla den själv med de första hjälpen-föremål som du har med dig. Om skadan förvärras eller om du behöver ytterligare hjälp, kontakta funktionär för råd och assistans.

Yr/sjuk

Om du känner dig yr eller sjuk under marschen, se till att stanna och vila på en säker plats tills du känner dig bättre. Se till att dricka tillräckligt med vätskor och äta något lätt att äta för att hjälpa till att återställa dina energinivåer. Om ditt tillstånd inte förbättras, kontakta funktionär för hjälp och stöd.

Skada på hundar

Om din hund blir skadad under marschen, se till att ge den nödvändig vård och uppmärksamhet för att hjälpa den att återhämta sig. Om skadan är allvarig eller om du är osäker på hur du ska behandla den, kontakta funktionär för råd och assistans.

Sista ord

Vi hoppas att den här guiden har varit till hjälp när du förbereder dig för Elfsborgsmarschen. Om du har några ytterligare frågor eller funderingar, tveka inte att kontakta oss för mer information och assistans. Vi ser fram emot att välkomna dig till Elfsborgsmarschen och önskar dig lycka till med din träning och förberedelser inför evenemanget.