



## Starttider

Orsasjön runt 7 mil	07.40 - 08.00 Följ skyltning röd 7
Siljan runt 12 mil	08.30 - 09:00 Följ skyltning blå 12
Orsasjön och Siljan runt 16 mil	06:30 - 07:40 Följ skyltning grön 16

## Banan

Start och mål på Idrottsparken Sollerön och längs banan finns depåer enligt nedan med dryck och tilltugg. Vad som serveras var hittar du på vår [hemsida](#).

## Depåer längs banan

Plats:	Stänger senast:
Kumbelnäs - Majstången	13:00
Mora - Vinäs	14:00
Färnäs - Gamla affären	13:00
Garsås - Bystugan	14:00
Tällberg - Mitt emot Tällbergsgården	15:15
Fornby - Fornbybanken	16:30
Björka - Ove Danielssons gård	17:15
Mål - Idrottsparken Sollerön	18:00

Arbetar man som funktionär på en depå bör man räkna med att det är en hel arbetsdag inklusive att hjälpa till med att återställa efteråt, vilket innebär att plocka ihop kontrollen, frakta tillbaka allt till Solleröparken, diska det behövs samt ställa allt på sin rätta plats i förrådet.

## Sjukvård

Övergripande sjukvårdsansvarig Dan Stenback finns vid start/mål i ett av de nya omklädningsrummen på långsidan samt att det finns en sjukvårdsansvarig med sjukvårdsväska vid alla kontroller. Enklare omplåstring kan genomföras där.

Vid akuta händelser längs banan – ring 112 och meddela därefter sambandscentralen på bryttelefonen eller Dan Stenback.

Sjukvårdskunnig på kontroller ska även rapportera till övergripande sjukvårdsansvarig vid start/mål via telefon.

## Vid olycka

Om någon faller ihop och ingen sjukvårdspersonal finns i närheten gör du så här:

1) Prata med personen och försök få kontakt. Om personen rör sig och pratar med dig meddelar du därefter sjukvårdspersonal vad som hänt.

2) Om personen INTE är kontaktbar eller svarar på ditt tilltal eller reagerar om du skakar lätt på personen måste du kontrollera andningen. Om personen andas ska du lägga personen i framstupa sidoläge, larma 112 och därefter meddela Dan på 070-3239094. Se till att hålla personen varm tills hjälp kommer.

3) Om den olycksdrabbade inte andas ska du omgående påbörja HLR (Hjärt- lungräddning). Om du själv inte är utbildad i HLR tar du hjälp av någon i din närhet. Finns andra personer i närheten kan du samtidigt be dem larma och hämta sjukvårdspersonal. Avbryt inte HLR förrän ambulans kommit till platsen.

På insidan av nummerlappen – om det är en cyklist som är olycksdrabbad – ska namn och telefonnummer finnas till anhörig.

Lathund HLR: “30 – 2 – mitt på!”

**OBS! OBS! OBS!**

VID ALLVARLIGA OLYCKOR:

HÄNVISA **ALLTID** TILL INFORMATIONEN/SAMBANDSCENRALEN FÖR ATT UNDVIKA RYKTESSPRIDNING.

### Bryta loppet

Om deltagare bryter lopp mellan kontrollerna kan de få skjuts av servicebil till närmsta kontroll där de får invänta brytbuss. Deltagaren måste ringa till bryttelefonen 076-513 71 74 och meddela att de har brutit loppet och ev meddela om de behöver hjälp med transport. Sambandscentralen koordinerar brytbussar och sköter den dialogen så du som funktionär behöver bara ringa ett enda nummer om behov skulle uppstå.

### Cykelservice längs banan

Servicebilar cirkulerar längs banan och vid alla depåer finns reparationsutrustning. Om någon får punktering längs banan får åkare hjälp av servicebilen med ny slang till däck. Slangen kostar inget, men nytt däck blir åkaren fakturerad efteråt. Servicebilarna har kontakt med sambandscentralen. Behöver du som funktionär kontakt med något servicefordon kontaktar du sambandscentralen på 076-513 71 74 för info. Det är av största vikt att sambandscentralen får koordinera servicefordonens uttryckningar.

### Dalahästar

Vid målgång väntar en dalahäst till samtliga som genomför loppet. Vart 10:e år man deltar får man en större häst så när man deltagit 10, 20, 30, 40, 50 gånger väntar en specialhäst efter målgång.

### Dusch och omklädning

Omklädningsrum finns på Idrottsparken med ingång på långsidan mot elljusspåret.

# Telefonlista Siljan Runt 2026:

Namn	Telefon	Roll
<b>BRYTTELEFON</b>		<b>076 – 513 71 74</b>
Mäjt Iversen	070-7560821	Nummerlappar, funktionärer, tidtagning, kansli, info, allt-i-allo
Helene Tjäder	070-2898987	Start/målområde
Sara Nord	070-2751354	Information, sambandscentral för bryt- och servicehantering
Karin Olofsson Wik	070-2722311	Information, sambandscentral för bryt- och servicehantering
Dan Stenback	070-3239094	Sjukvård
Mattias Look	070-2574974	Depå Kumbelnäs
Mattias Svensson	070-5957075	Depå Färnäs
Sarah Andersson	070-2622269	Depå Garsås
Jan Hållnissa	070-3328285	Depå Tällberg
Linda Halvarsson	072-2410175	Depå Fornby
Ove Danielsson	070-2858089	Depå Björka
Marco Muuri	070-8555597	Depå Mora - Ramblers i Vinäs
Anders Lundqvist	070-7168161	Parkering

För info om loppet:

[www.siljanrunt.se](http://www.siljanrunt.se)