

# 2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Bjursås

## 10 juni 2023

PM/Inbjudan 2023 Åre Extreme Race Tour Stockholm, Bjursås (ajour per 10/6-23)

### SCHEMA och TIDER

10:00 Incheckning och nummerlappsutdelning vid TC.  
12:30 Tävlingsmöte vid TC.  
13:00 START alla klasser på vattnet.  
14:00 START Run n' Bike vid TC.  
18:00 Prisutdelning och middag på Bäverhyddan Vårdshus vid TC.

### TC

Tävlingscentrum hittar du vid Norra sittliften och Bäverhyddans Vårdshus.

### Banan

Gpx filer, Pdf och interaktiv karta finns på <https://areextreme.se/race/are-extreme-race-tour-bjursas/>

### Parkering

Det är enkelt att ta sig till Bjursås med bil och finns gott om parkeringar precis i närheten till TC.

### Klassindelning

- SOLO Dam/Herr
- DUO Dam/Herr/Mix (tvåmannalag med valfritt kajak el canadensare)
- SOLO HALF Dam/Herr
- DUO HALF Dam/Herr/Mix
- RUN n' BIKE Dam/Herr

### Utdelning av tävlingsmaterial

Tävlingsmaterial kan hämtas vid TC från kl 10:00 på tävlingsdagen. Alla tävlande kör samma bana, HALF klassen kör ett varv av annars en två varv bana av alla discipliner.

### TÄVLINGSUTFÖRANDE

Start på vattnet vid stranden nedanför campingen. (notera att det är skolavslutnings- och studenthelg i området. En gammal tradition är att mötas på denna strand mellan fredag till lördagen (9-10 juni) så lämna inga kajaker ute över natten).

Två varv paddling som är en rundbana. Varje varv är strax över 4 km. HALF kör endast ett varv.

Lämna kajakerna i markerad fålla till höger när du kommer upp ur vattnet på stranden. Spring sedan med flytväst och paddel till TC.

OBS: här att ni korsar en större riksväg, funktionär kommer vara på plats men ta alltid en extra koll så att det inte kommer någon bil.

Löpningen körs och två vara.

Tävlingen avslutas med cykling och genomförs i en bana som ska körs 1 varv där varvningen sker vid TC.

# 2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Bjursås 10 juni 2023

TC



## PADDLINGEN

Tävlingen startar på vattnet med paddling. Starten går i linje med bryggan som skissen ovan visar.

Paddlingen går i sjön Bjursen.

Hyrda kajaker från Åre Extreme finns vid TC och incheckningen. Två paddlar, två flytvästar och två kapell ligger i varje K2:a. Personal kommer att finnas på plats vid TC för frågor.

De som har hyrda kajaker uppmanas om att vara ute i god tid för att storleksanspassa båten och "testa att allt funkar".

Bjursen är oftast en lugna, vacker och stillsam sjö utan större båttrafik. De tävlande uppmanas att hålla till höger. Banan paddlas moturs. Se interaktiva kartan på [areextreme.se](http://areextreme.se)

Underliggande roder fungerar bra i båda sjöarna.

De som tävlar i HALF paddlar ett varv.

## LÖPNING

Löpbanan för Åre Extreme Race Tour Bjursås kommer springas två varv för alla utom deltagare i HALF som springer ett varv. Varvningen görs alltid vid växlingsområdet. Den är cirka 5 km/varv och väldigt kuperad.

Banan kommer att vara snitslad/banad, skyltad och flaggad.

*Banorna för löp och MTB korsar vid ett avsnitt. Här uppmanas både löpare och cyklister om att vara extra vaksamma och att ta hänsyn till varandra. Det kommer att vara skyltat och troligen personal vid korsningen (cykel och löp).*

## MTB

Cyklingen kommer att följa snitslad bana som ska körs 1 varv. Varvningen sker vid växlingsområdet. HALF kör ett varv.

Snitslad bana ska följas! VISA HÄNSYN TILL ANDRA som kan befinna sig i området.

# 2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Bjursås

## 10 juni 2023

### REGLER

- Notera nya uppdaterade obligatoriska utr. listan för Bjursås på hemsidan.
- Kontrollerna måste tas i rätt ordning **och snitslad del av banan ska följas!**
- Det är inte tillåtet att gena över hustomter eller beträda förbjuden mark/vägar. Överträdelse medför tidstillägg/uteslutning.
- Allmänna trafikregler gäller och ska följas.
- Förbjudet att cykla utanför markerad bana.
- Hänsyn till allmänheten måste beaktas.
- Skräp får inte slängas utmed banan. Nedskräpning kommer att medföra diskvalificering.
- Vid målgång cyklar de tävlande fram till mål och stämplar vid mål kontrollen.
- Duo får inte skiljas åt under tävling, max avstånd 50m.
- Vid kontrolltagning ska båda lagets medlemmar passera max 5 meter från kontrollen.
- Stämpling sker elektroniskt med sportident som erhålles av tävlingsarrangören och finns med i tävlingsmaterialet. Borttappad pinne måste ersättas med 1000 kr.
- Tävlande som beslutar sig för att bryta skall genast kontakta tävlingsledningen. Frisk lagmedlem får inte fortsätta på egen hand.
- Max tid är fram till kl 18:00. Efter denna tid registreras inga stämplingar ute på banan och lagen ska ta sig till mål och stämpla i målstämplingen.
- **Efter kl 16:30 kortas cyklingen för de som inte redan har börjat den (de får cykla ETT varv, men inte det sista).**
- Support är tillåtet i TC.
- Kartor kommer att finnas för alla sträckor för de som önskar det.
- Tävlingsjury kommer att etableras.
- Protester måste vara juryn tillhanda senast kl 17:30 tävlingsdagen.

### Obligatorisk utrustning

Se hemsidan. <https://areextreme.se/race/are-extreme-race-tour-isaberg/>

### Rekommenderad utrustning

- Extra slang, cykelpump, däckavtagare och kedjebrytare.

### FÖRSÄKRING

Tävlan sker på egen risk. Arrangören har tecknat försäkring.

### VÄTSKA

Vätska för de tävlande kommer att finnas vid växlingsområdet.

### SERVERING

Bäverhyddans Vårdshus är öppet och erbjuder en varierad meny. Här hittar du även ett stort utbud av olika drycker samt snacks och fika.

### TOALETT/DUSCH

Toaletter finns i anslutning till TC. Dusch finns vid campingen, bada är också möjligt.

### PRISUTDELNING och MIDDAG

Prisutdelningen börjar cirka kl 18:00 vid Bäverhyddas Vårdshus precis vid tävlingscentrumet.

**OBS: Lasagne och salladsbuffé kommer finnas tillgängligt för 175 SEK i samband med prisceremonin, FÖRBOKA till [staffan@niar.io](mailto:staffan@niar.io) senast 7 juni.** Märk ämnesraden med "Prismiddag Bjursås".

# 2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Bjursås 10 juni 2023

## Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Nordic Islands Adventure Race AB, med org. nummer 559294-7229 i samarbete med Bjursås Berg & Sjö

## Kontaktuppgifter, tävlingsledning

Tävlingsledare Staffan Björklund, 073-3449703 [staffan@niar.io](mailto:staffan@niar.io)

Teknisk arrangör, kontakt Mikael Hanell 070-6924550 [micke@niar.io](mailto:micke@niar.io)