

2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken

PM/Inbjudan 2023 Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken (ajour per 27/5-23)

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 vid TC.
19:00 After Race häng på Restaurang Göteborg.

TC

Tävlingscentrum är på parkeringen vid Hammarbybacken. Infart från Hammarbysjöstad.

Banan

Gpx filer, Pdf och interaktiv karta finns på www.areextreme.se

Parkering

Det är enkelt att ta sig till Hammarbybacken. Dock finns endast ett fåtal parkeringar vid Hammarbybacken, men det finns både större parkeringar och parkeringsgarage i Sickla Köpvarter **eller** Hammarbysjöstad (avgift).

Avlastning av kajaker görs lättast från parkeringen vid Hammarbybacken och 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, dock är paddlingen för HALF klassen nedkortad. Se bifogad kartbild.

TÄVLINGSUTFÖRANDE

Start på vattnet i mynningen av Sicklakanalen för alla utom Run n' Bike. Vändningen för paddlingen är runt en boj i östra delen av Järlasjön. Paddlingen innehåller inga lyft. Efter paddlingen är det löpning.

Tävlingen avslutas med cykling och genomförs i en bana som ska köras 2 varv där vändningen sker vid gamla Sickla kvar. Två funktionärer kommer finnas där på plats och visa vägen.

Mål och växlingsområde är vid parkeringen vid foten av Hammarbybacken i direkt anknäytning till toaletter och restaurang som Skistar tillhandahåller.

PADDLINGEN

Tävlingen startar på vattnet med paddling. Starten går mellan bryggan och klippan enligt bilden nedan, i Sickla Sjön.



2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken

Paddlingen går i Sicklasjön och Järlasjön.

Hyrda kajaker från Fredrik Lindström och Nordic Kayaks finns att hämta vid TC eller vid avtalad plats med Fredrik.

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/surfskis uppmanas om att vara ute i god tid för att storleksanspassa båten och "testa att allt funkar".

Skickla och Järlasjön är oftast lugna och fina sjöar utan större båttrafik. De tävlande uppmanas att hålla till höger. Banan paddlas moturs. Se hela kartan på areextreme.se

Underliggande roder fungerar bra i båda sjöarna.

De som tävlar i HALF vänder vid stora stenen enligt kartan nedan. Följ höggersida till så är den omöjlig att missa.



LÖPNING

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

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

Banorna för löp och MTB överlappar vid två 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 köras 2 varv. Varvningen sker vid Sickla kvar och inte vid växlingsområdet. HALF kör ett varv.

Snitslad bana ska följas! VISA HÄNSYN TILL ANDRA GÅNGARE PÅ CYEKL OCH GÅNGVÄGEN mellan Sickla kvar och mål/växlingsområdet.

REGLER

- 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.

2023 PM/inbjudan Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken

- Skräp får inte slängas utmed banan. Nedskräpning kommer att medföra diskvalificering.
- Vid målgång cyklar de tävlande fram till mål och stämplat 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 700 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

Tävlingen sker på egen risk. Arrangören har tecknat försäkring.

VÄTSKA

Vätska för de tävlande kommer att finnas vid växlingsområdet.

SERVERING

Hammarbybacken Café erbjuder en bred meny med allt från hamburgare, pizza och wraps till pannkakor, sallader och husmanskost. Här hittar du även ett stort utbud av olika drycker samt snacks och fika.

TOALETT/DUSCH

Toaletter finns i anslutning till TC. Dusch finns ej, bad möjligt!

PRISUTDELNING

Prisutdelningen börjar cirka kl 18:00 vid TC, tävlingscentrumet.

Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av Nordic Islands Adventure Race AB, med org. nummer 559294-7229 i samarbete med Skistar AB.

Kontaktuppgifter, tävlingsledning

Tävlingsledare Staffan Björklund, 073-3449703 staffan@niar.io

Teknisk arrangör, kontakt Mikael Hanell 070-6924550 micke@niar.io