

Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken,

PM för 18 maj 2024.

PM/Inbjudan 2024 Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken (ajour per 18/5-24)

SCHEMA och TIDER

10:00 Incheckning och nummerlappsutdelning vid TC.
10:00-18:00 försäljning av merchandise.
12:00 Tävlingsmöte vid TC.
13:00 START alla klasser på vattnet.
14:00 START Run n' Bike vid TC.
11:00-19:00 Försäljning av hamburgare, korv, dryck med mera.
17:30-18:00 Prisutdelning vid TC.

TC

Tävlingscentrum är uppe vid barnområdet vid Hammarbybacken. Infart från Hammarbysjöstad.

Banan

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

Träningsstillfälle

1 maj klockan 18:00 erbjuder vi ett gratis träningsstillfälle på mountain bike banan tillsammans med Micke Hanell, Race Director Åre Extreme Race Tour Stockholm.

Nivå: Alla kan vara med!

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.

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 Solo
- RUN n' BIKE Dam/Herr/Mix DUO

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.

Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken,

PM för 18 maj 2024.

Mål och växlingsområde är vid barnområdet i Hammarbybacken, snett upp till vänster nerifrån sett. I anknötning finns det toaletter och restaurang som Skistar tillhandahåller vid foten av backen.

PADDLINGEN

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



Paddlingen går i Sicklasjön och Järlasjön.

Hyrda kajaker från Åre Extreme finns nere vid vattnet. 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 storleksanpassa båten och "testa att allt funkar".

Sickla 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 www.areextreme.se

Underliggande roder fungerar bra i båda sjöarna.

De som tävlar i HALF vänder vid stora stenen enligt kartan nedan. Följ högersida 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 kvarn och inte vid växlingsområdet. HALF kör ett varv.

Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken,

PM för 18 maj 2024.

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.
- Förbudet 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 stämplrar 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-stockholm/>

Rekommenderad utrustning

- Extra slang, cykelpump, däckavtagare och kedjebrytare.

FÖRSÄKRING

Tävlan sker på egen risk. Arrangören har tecknat försäkring.

VÄTSKA från UMARA

Vätska och bars från UMARA för de tävlande kommer att finnas vid växlingsområdet.

SERVERING

Vi grillar vid TC. Hamburgare, korv och vegetariskt finns att köpa från 11:00 och fram till 18:00.

I vanlig ordning finns Nord Lock - kaffevagnen med Ingo och Ellen på plats som bjuder på gratis kaffe hela dagen. Där finns även gratis kexchoklad till kaffet!

TOALETT/DUSCH

Toaletter finns i anslutning Skistars service hus vid dalstaionen. Dusch finns ej, bad möjligt!

PRISUTDELNING

Prisutdelningen börjar cirka kl 17:30 vid TC, tävlingscentrumet.

Åre Extreme Race Tour Stockholm, Hammarbybacken,

PM för 18 maj 2024.

Arrangör och upplysningar

Tävlingen arrangeras av NIAR Sports AB, med org. nummer 559294-7229 i samarbete med Skistar AB.

Kontaktuppgifter, tävlingsledning

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

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