

# 2023 PM/inbjudan Åre Extreme Lake

Lördag 1 juli kl.

07:45 Start SAMTLIGA LAKE KLASSER

Starttiden är på vattnet vid/utanför Åre Strand Var där i god tid innan för att hinna checka in då alla måste passera genom en "gate" för att aktivera sitt tävlingschip samt hämta er GPS. Det kommersvara kö. Se bild nedan för vart starten och aktivering av chip är.



## TC

Tävlingscentrum är på Holiday Club Åre.

## PARKERING TC/Holiday Club Åre

Det finns gott om parkering för de tävlande vid Holiday Club Åre mot avgift.

## KLASSINDELNING

-LAKE Solo dam/herr

-LAKE Duo dam/herr/mix (tvåmannalag med surfski/kajak eller K2:a)



GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES

- LAKE Stafett dam/herr/mix
- LAKE Team dam/herr/mix (dubbelkajaker)

### **UTDELNING TÄVLINGSMATERIAL**

Tävlingsmaterial kan hämtas vid TC från:

- Torsdag 29 juni, kl. 13:00–16:30.
- Fredag 30 juni, kl. 11:00–19:00.

### **EXPO**

Finns vid TC/Holiday Club Åre på torsdag och fredag mellan 13:00–16:00 och lördag vid målområdet mellan 12:00–17:00.

### **TRANSPORT AV MTB**

Ni som bokat transport av MTB lämnar dessa vid TC utanför huvudentrén till Holiday Club Åre på fredag 30 juni efter racemöte som är 19:00.

Era MTB kommer transporteras lördag morgon till Huså Herrgård och ställas på er plats tillsammans med önskad växlingsutrustning. Fäst och märk er extra utrustning tydligt med ditt startnummer.

### **START Åresjön**

Se bifogad bild för vart starten går ovan.

5 min innan start signalerar organisationen med tre snabba signaler.

Vid start signalerar organisationen med en lång signal.

### **PADDLING**

Vi har tre säkerhetsbåtar på Åre sjön och ett Medic team på Åre Strand/Holiday Club Åre.

Starten går publikvänligt längst med Åre Strand öster ut ner mot reningsverket. Där korsar deltagarna Åresjön över till södra sidan av sjön och följer sedan södra sidan hela vägen in och upp till Tegeforsen. Där vänder banan runt en stor gul boj och alla paddlar sedan norra sidan av älven ner tillbaks till Åre Strand. Se karta på hemsidan.

### **VÄXLING Holliday Club Åre**

Kajakupptag sker på stranden, bär kajaken till anvisad plats på parkeringen. Följ sedan banmarkering till växlingsområdet vid målområdet.

### **VÄXLING HUSÅ**

Korv, hamburgare, kaka, kaffe med mera finns att köpa på Huså Herrgård

Parkering – för support crew gäller parkeringarna vid ängarna bortom Huså Herrgård. Följ anvisningar från skyltar och crew.

Parkering förbjuden på herrgården / endast avlämning. Räddningstjänsten måste ha fri väg fram. Det finns bara två toaletter i Huså som tillhör Huså Herrgård. Om möjligt gör toalettärenden innan eller efter för att inte överbelasta deras privata VA system. Skräp -> slängskräppå hänvisade platser och sortera Panten!



### LÖPNING NY BANA UPP sedan 2022!

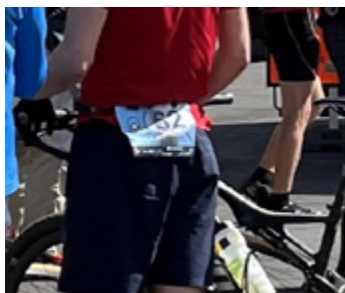
Löpbanan för Åre Extreme följer Vertikal K leden från Åre torg upp till Åre skutans topp, därefter är banan samma ner till Huså. Banan kommer att vara snitslad med rosa små flaggor. (skimo-flaggor).

ALLA tävlande har väjningsplikt för cyklister i Bike Parken. De två mest trafikerade korsningar är bemannade med personal. Nummerlappen fästs på följande sätt, se bild.

### MTB

Cyklingen kommer markeras med flaggor, snittslar och skyltar.

Snitslad bana ska följas! Observera den nya banläggningen från Björnen. Den hittar ni på vår hemsida för nedladdning. Nummerlappar fästs på följande sätt, se nedan





GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES

## TÄVLINGSMÖTE

Obligatorisk tävlingsgenomgång för alla tävlande i Lobbyn på Holiday Club Åre fredag 30 juni klockan 19:00.

## TIDTAGNING

Sker elektroniskt med sportident (ej manuell stämpling) som erhålles av tävlingsarrangören och finns med i tävlingsmaterialet som hämtas upp på torsdag eller fredag.

Tidtagningsspinnen fastes på höger handled. Passera vid anvisad plats vid tidslinjerna.

Borttappad pinne eller GPS ersätts med 1000 kr.

## ALLMÄNNAREGLER

–Allt "skräp" i form av papper, flaskor m.m. skall tas med till nästa växlingsområde/soptunna eller målgång. Nedskräpning är förbjuden och leder till direkt diskvalificering och böter på 2000 SEK.

–Vid ev. olycka/sjukdomsfall är DU som tävlande skyldig att på bästa möjliga vis bistå den/de skadade/sjuka.

–Om tävlande bryter tävlingen, måste detta meddelas vid närmaste bemannade kontroll.

–Support eller langning är inte tillåtet utefter banan utan bara vid de officiella växlingsområdena vid Holiday Club Åre och Huså.

–Alla deltagare måste vara medvetna om riskerna vid tävlingar i denna typ av miljö och vara väl förberedda.

–Arrangemanget har en säkerhetsorganisation för att minimera tiden för att evakuera en allvarigt skadad deltagare. Men väder- och terrängförhållanden kan påverka tiden, varför den obligatoriska utrustningen är viktig att medföra.

–Visa hänsyn till övriga cyklister inom Åre Bike park. Använd gärna ringklockan om du passerar någon i snabb fart.

–Alla deltagare är genom anmälan till ett av Åre Extremes event överens om ett gemensamt avståndstagande till dopning inom idrotten. För det fall någon deltagare eller någon i deltagarens närhet använder eller handlar med medel som är otillåtna enligt Riksidrottsförbundets vid var tid gällande regelverk, kommer ÅE rapportera detta till det förbund deltagaren tillhör och personen i fråga stängs tillsvidare av från tävlingar inom Åre Extreme events.

## ÖVRIGT

- ALLA mellantider 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.
- Allt som tas med ut på banan skall tas med till målet eller växlingsområde.
- Hänsyn till allmänheten måste beaktas.
- Duo och lag får inte skiljas åt under tävling, maxavstånd 10m.
- Vid kontrolltagning ska alla lagets medlemmar passera max 3 meter från kontrollen.
- Målgången stänger kl. 18:30. Efter denna tid registreras inga tider ute på banan och alla ska ta sig närmaste vägen till mål.
- CUT OFF tiden är 15:00 i Huså.
- Kartor kommer att finnas för alla sträckor för de som önskar det.
- Tävlingsjury kommer att etableras.
- Protester måste vara juryn tillhanda senast kl. 18:30 tävlingsdagen.

### **OBLIGATORISK UTRUSTNING – Kajak/Surfski**

- Nummer/klisterlapp på båt
- Sportidentpinne (en per tävlande/lag)
- Kompress (första förband)
- Kajaken/surfskin skall ha bogserings anordning fram eller bak
- Flytväst
- Visselpipa

### **OBLIGATORISK UTRUSTNING – Löpning**

- Vindjacka



GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES

- Kompress (första förband)
- Sportidentpinne (en per tävlande/lag)
- Kompass
- Karta
- Mössa eller buff
- Nummerlapp (synlig fram)
- Åre Extreme Race Belt (fås av ÅEW vid check in)
- GPS på samtliga sträckor
- Visselpipa

#### **OBLIGATORISK UTRUSTNING – MTB**

- Hjälm
- Kompress (första förband)
- Sportidentpinne (en per tävlande/lag)
- MTB
- Nummerskylt fram MTB
- Race belt med nummerlapp bakåt
- Ringklocka

#### **FÖRSÄKRING**

Tävlansker på egen risk. Arrangören har tecknat försäkring. Vi rekommenderar att se över er privata försäkring innan start.

#### **VÄTSKA- energistation**

Vätska för de tävlande kommer att finnas vid växlingsområdet från vår partner År functional. Toppstuganhåller dagligen öppet och det finns möjlighet att köpa våfflor med mera.

#### **SERVERING**

Restaurang finns vid målgång.

#### **TOALETT/DUSCH**

Toaletter, dusch och omklädning finns på Holiday Club och kostar 40 SEK. Det ger inträde till poolområde och duschar.

#### **FINISHER BAG**

Finisher bags kan läsas i Arenan efter tävlingsgenomgången fredag 30 juni på Holiday Club.

#### **PRISUTDELNING**

Prisutdelningen börjar cirka kl. 19:00 i Lobbyn på Holiday Club Åre.



## BANKETTmiddag

Banketten bokas i år individuellt av varje deltagare och kostar 295 SEK/person. Följ länken på våran eller Holiday Clubs hemsida.

## ARRANGÖR

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

Kontaktuppgifter tävlingsledning

Staffan Björklund, 0733449703 [staffan@niar.io](mailto:staffan@niar.io)

Mikael Hanell, 0706924550 [micke@niar.io](mailto:micke@niar.io)

