

# 2023 PM/inbjudan Åre Extreme River

Lördag 1 juli kl.

07:00 Start River Solo Dam

07:10 Start River Solo Herr

07:10 Start River Duo Mix/Dam/Herr

Starttiderna är på vattnet vid/framför Tännforsen. Var där i god tid innan för att hinna checka in. Det tar ungefär 5 minuter att gå ner till vattnet. Ibland är det kö.



- Blå pilar** Parkering
- Röd pil** Incheckning av de tävlande
- Orange pil** Befintlig stig från incheckning till platsen där kajakerna läggs i vattnet
- Grön pil** Område för start av tävlingen (markeras med boj och båt)



Starten vid Tännforsen



GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES

## **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**

- River Solo dam/herr
- River Duo dam/herr/mix (tvåmannalag med surfski/kajak)
- River Relay dam/herr/mix

## **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.

## **INCHECKNING AVKAJAKER**

Ni checkar in era kajaker vid TC utanför huvudentrén på Holiday Club i rondellen. Kajaken skall ha handtag för bogsering både fram och bak samt täta luftskott fram och bak. Ni kommer även skriva på ansvarsformulär att ni tävlar på egen risk. Godkända kajaker får sitt startnummer påklustrat av personal på plats.

## **TRANSPORT AVKAJAKER/MTB/PERSONTRANSPORT**

Ni som bokat transport av kajak och/eller MTB lämnar dessa vid TC utanför huvudentrén till Holiday Club Åre på fredag 30 juni efter racemöte som är 19:00. Era kajaker kommer transporteras lördag morgon till Tännforsen och finnas där för upphämtning. Era MTB kommer transporteras lördag morgon till Huså Herrgård och ställas på er plats tillsammans med önskad växlingsutrustning. Fäst och märk er extra utrustning med ditt startnummer.

Ni som bokat persontransport till Tännforsen samlas utanför entren på Holiday Club Åre 05:15 för transport till Tännforsen.

## **START Tännforsen**

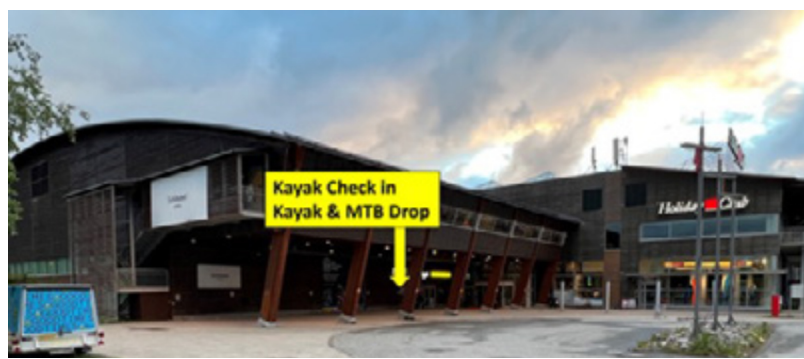
Vid Tännforsen kan det vara svårt med parkeringar. Respektera husbilarna som betalat för ställplatserna. Det finns TOA, Swisha Tännforsensturiststation om du använder den. Ta med eller släng skräp på anvisade platser.

Se bifogad bild för vart starten går vid Tännforsen.  
5 min innan start signalerar organisationen med tre snabba signaler.  
Vid start signalerar organisationen med en lång signal.

### **PADDLING**

All paddling i forsen sker på egen risk. Vi har 8 säkerhetskanotister på plats i forsen och tre båtar på Åre sjön.

Minimi vattenflöde: 70 kubik/sek  
Maxvattenflöde: 200 kubik/sek  
Alla rekommenderas att paddla med "kick upp" roder.



Vid incheckning av kajaken ta med all obligatorisk gällande paddlingen.

Vi vill se:

- Hjälm
- Kompress (första förband)
- Kajaken/surfskin skall ha bogserings handtag fram och bak
- Flytväst
- Visselpipa

### **VÄXLING Holliday Club Åre**

Kajak upptag 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!

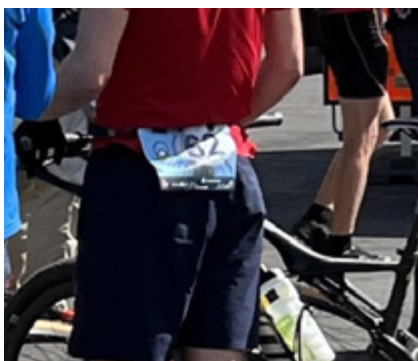
### **LÖPNING NY BANA UPP sedan 2022!**

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. (skimoflaggor). 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 nedan.



### MTB

Cyklingen kommer markeras med snitslar, flaggor 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



### TÄVLINGSMÖTE

Obligatorisk tävlingsgenomgång för alla tävlande vid TC fredag 30 juni klockan 19:00.

### TIDTAGNING

Sker elektroniskt med sportident (ej manuell stämpling) som erhålles av tävlingsarrangören och finns med i tävlingsmaterialet.

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

All tidtagning och mellantider sker live på 8 platser utefter banan.

Borttappad pinne ersätts med 1000 kr.

Borttappad 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.
- Målgångstänger 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.





GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES

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

- Nummer/klisterlapp på båt
- Hjälm
- Sportidentpinne (en per tävlande/lag)
- Kompress (första förband)
- Kajaken/surfskin skall ha bogserings anordning fram och bak
- Flytväst
- GPS tracker på samtliga sträckor (ges av ÅEW)
- Visselpipa

### **OBLIGATORISK UTRUSTNING – Löpning**

- Vindjacka
- 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)
- 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 1 juli.

### **BANKETTMIDDAG**

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

### **ARRANGÖR**

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

Kontaktuppgifter  
tävlingssledning

Staffan Björklund,  
0733449703  
staffan@niar.io

Mikael Hanell,  
0706924550  
micke@niar.io

