

2023 PM/inbjudan Åre RUN n' BIKE

Lördag 1 juli kl.

10:00 Start SAMTLIGA Run n' Bike klasser

Starten för Run n' Bike är på Holiday Club Åre baksida vid målområdet/utomhus poolen. Var där i god tid innan för att hinna checka in då alla måste passera genom en "gate" för att aktivera sitt tävlingschip. Det kommer vara 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

-RUN n' BIKE Solo dam/herr

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 bokar 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

Se bifogad bild för vart starten går ovan. Vid start signalerar organisationen med en lång signal.

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 → slängskräp på hänvisade platser och sortera Panten!

LÖPNING NYBANA UPP sedan 2022!

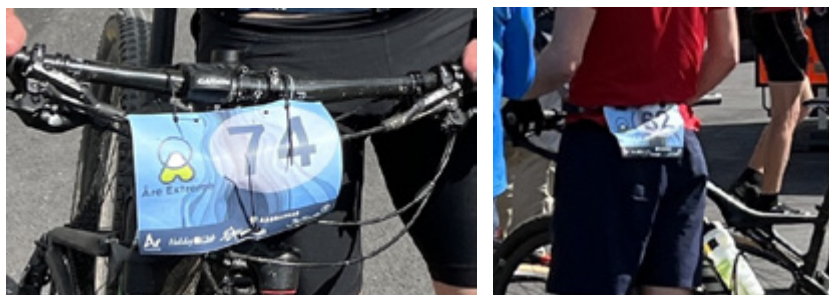
Löpbanan för Åre Extreme följer Vertikal K leden från Åre torg upp till Åre skutans topp, därefter är banan samma ner till Huså. Banan kommer att vara snitslad med rosa små flaggor. (skimoflaggor). ALLA tävlande har väjningsplikt för cyklister i Bike Parken. De två mest trafikerade korsningar är bemannade med personal. Nummerlappen fästs på följande sätt, se bild.



MTB

Cyklingen kommer markeras med snittslar, 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 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 vardera.

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.



GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES GOOD TIMES

-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 – 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. Toppstugan håller 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 lämnas 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

Mikael Hanell, 0706924550 micke@niar.io

