

# TEC

Hej och välkommen till Täby Extreme Challenge 2015!

Tack för att du vill vara pacer åt någon av alla TEC löpare. Att vara pacer innebär att du får vara hare/sällskapslöpare till någon löpare. Varje varv är drygt 11.5 km långt.

ALLA pacers måste pricka av sig i värmestugan bakom tältet innan de beger sig ut på banan! Du som är pacer och inte har en bestämd löpare att springa med kommer att bli tilldelad en löpare på plats, fråga i värmestugan.

Varje löpare får ha max en pacer åt gången och det är tillåtet först efter mörkrets inbrott; på fredagen den 17 april för 200 miles samt från lördagen 12 april (ca 20:00) för övriga eller om löparen sprungit 100 km och detta inträffar tidigare än mörkret kommer, fram till dess löparen gått i mål.

## **Obligatorisk utrustning för pacer är:**

- Pannlampa inkl. extra batteri. OBS! Vi har inte någon lampa att låna ut.
- Reflexväst helst, man syns bäst, annars övriga reflexer.
- Mobiltelefon, påslagen.
- Valet av kläder måste anpassas till rådande väderförhållanden. Det kan bli kallt då tempot under natten oftast blir lägre.

Start och mål: Beläget vid Ensta krog. Där finns omklädning, dusch och bastu. Förvaring av väska sker på eget ansvar i omklädningsrum eller i mån av plats i stora tältet. (leta markering eller fråga staben)

Sportdryck: vi kommer att servera Hammer Perpetuum och HEED samt att vi har ett buffébord som pacers också får plocka ifrån när man de springer.

## **Övriga regler:**

- Pacer får inte bära utrustning eller på något sätt hjälpa fram löparen fysiskt längs banan utan finns där som socialt stöd och farthållare.
- Om någon olycka är framme för annan deltagande är man skyldig att stanna för att hjälpa denna och kontakta oss så att vi kan komma ut med bil/sjukvårdspersonal.

Tack för att ni ställer upp!

**Med vänliga hälsningar / David & Jonas – Tävlingsledare Täby Extreme Challenge 2015**