

TEC

Info Täby Extreme Challenge 2015

17-19 april 2015.

***Första** start 200 miles är klockan 10:00 fredagen den 17 april och målet stänger 54 timmar senare den 19 april (16.00).*

***Andra** start är klockan 10.00 lördagen den 18 april för 50 och 100 miles. De har 30 timmar på sig tills målet stänger.*

***Tredje** starten är 50 miles natt klockan 00.00 söndagen den 19 april och de har 16 timmar på sig att komma i mål.*

Tävlingscenter

Start och mål är vid motionsgården Ensta Krog i Täby där omklädningsrum, dusch och bastu finns öppet dygnet runt under fredag till söndag. Ensta Krog ligger 1200 meter nordöst om köpcentret Täby Centrum.

OBS! Telefonnummer till kontrollen är: 072 - 720 81 06

Nummerlappsutdelning

Från 08.30 fredag 17 april kan du hämta nummerlappen vid Ensta Krog.

OBS! Alla nummerlappar hämtas ut vid Ensta Krog! Kom i god tid och hämta nummerlappen, senast 15 minuter innan start då vi har mycket att stå i och ge information innan starten.

Information innan loppet

Vi kommer att hålla en kort information 15 minuter innan start om banan.

I år samarbetar vi med Skandinaviska Kiropraktorhögskolan som är medicinskt ansvariga och finns på plats hela helgen.



Omklädning

Omklädningsrum med dusch och bastu finns vid motionsgården Ensta Krog, dessa omklädningsrum delas med allmänheten under hela helgen så tänk på att respektera skogränser och lämna inga väskor där inne. Som komplement och försök till att minska kö till toaletterna finns tre uppvärmda toaletter utomhus. Notera att det eventuellt kan vara lite trångt i omklädningsrummen just innan start.

Vila i omklädningsrummet är tillåtet men tänk på att allmänheten även ska kunna vara där under helgen.

Väskor

Det är inte tillåtet att sätta upp egna tält/vätskebord vid Ensta krog eller längs banan. Löparnas väskor kan förvaras i tältet utomhus i direkt anslutning till Ensta Krog. Notera att väskorna inte ska förvaras inne i värmestugan. Vi ansvarar ej för värdesaker.

Byte av distans

Det är tillåtet att byta distans under loppet (både uppåt och nedåt). För att de som kämpar om topplatserna ska veta vilka de kämpar mot, rangordnas i resultatlistan de som fullföljt den distans de anmält sig till och som startar vid det officiella startskottet före de som bytt distans. Svenskt rekord kan bara sättas på den distans löparen anmält sig till.

Brutet lopp

Om man bryter räknas man som fullföljande av den av loppets officiella distanser som man senast passerade. Detta är likvärdigt med att man bytt distans. Meddela funktionär om du bryter. Du kommer inte få något pris om du bryter.

TEC

Maxtid

200 miles har 54 timmar, 50 miles och 100 miles har 30 timmar och 50 miles natt har 16 timmars maxtid.

Banan

Banan är ny mot föregående år och mäter 11.5km, det kommer inte att vara några järnvägspasseringar. Det har varit bra snösmältning i år och om det inte kommer någon snö närmsta veckan kommer vi att ha barmark. Vi kommer att lägga ut information om läget på banan på hemsidan under TEC-veckan.

Vätskekontroll

Loppet har en vätskekontroll, den ligger vid start/mål och passeras med ca 11.5 kilometers mellanrum. Där serveras ett enkelt basutbud bestående av vatten (varmt och kallt), chips, godis, banan, smörgåsar, salttabletter och någon form av varm mat framåt kvällen.

Sportdrycken vi serverar är Hammer HEED och Perpetuum. Vid vätskekontrollen finns utrymme i tälten för löparnas egen utrustning, drycker och väskor. Tänk på att det inte är tillåtet att sätta upp egna kontroller vid Ensta Krog eller längs banan. Det är inte tillåtet att koppla in egen köksutrustning i eluttagen vid Ensta krog. Mobilladdare är ok. Det finns varmt vatten och mikro vid kontrollen.



Obligatorisk utrustning

Alltid:

- Påslagen och mobiltelefon (Måste ha uppgett numret i anmälan)
- Valet av kläder måste anpassas till rådande väderförhållanden.
- Löparna förväntas bära vätska och mat / energi räcker för ett varv då vi endast har vätska/energi vid varvning.

Vid mörker:

- Bra reflexer, helst reflexväst vid grått väder eller mörker.
- Pannlampa, ersättningslampa och extra batterieri. (Om man springer 100 miles eller har tänkt springa 50 miles efter mörkrets inbrott)
- 200 miles, 100 miles samt för 50 miles natt ingår även räddningsfilt (aluminium version). Kan köpas på många ställen (t.ex. apotek, Intersport, Addnature).

Pacer

Pacers är tillåtet från 20:00 fredagen för 200mileslöpare och från 20.00 på lördagen för 100 mileslöpare eller efter att deltagaren uppnått 100 km, beroende på vad som infaller först.

Pacers startar alltid vid varvningskontrollen. En löpare får ha högst en pacer åt gången. Det är inte tillåtet för pacern att bära saker åt löparen eller på annat sätt fysiskt hjälpa löparen framåt. Pacern ska pricka av sig när han/hon kommer till tävlingsområdet så att staben vet om det finns någon att skicka ut i ett nödläge. Glöm inte att registrera dig som pacer på hemsidan.



Kommunikation

Från Stockholms central ta tunnelbanan mot Mörby Centrum, kliv av vid Tekniska Högskolan, gå upp till Roslagsbanan vid Östra station åk Österskärslinjen, kliv av vid Galoppfältet, gå Kemistvägen upp förbi Statoil och efter Täby Park hotell går du gångvägen till Ensta Krog.

Parkering

Vi avråder från bilkörning 6 timmar efter loppet. Stela och krampande muskler kan ställa till problem och reaktionstiden är längre pga trötthet. En löpare rekommenderas vila minst 6 timmar innan han/hon sätter sig vid ratten efter ett ultralopp. Gratis parkering åt löpare, pacers och supporters finns i närheten av hotellet Täby Park Hotell, 300 meter söder om Ensta Krog. Det begränsade antalet parkeringsplatser som finns i direkt anslutning till start/mål är reserverade åt funktionärer och allmänheten som vill utnyttja motionsgården.

Boende

I år samarbetar vi med Scandic Täby som ligger ca 3km från Enstra krog och där har vi rabatt. Adressen är Näsbyvägen 4 i Täby.

Våra priser är 750SEK per natt (enkel eller dubbelrum) och 1050SEK för trippelrum.

För att boka: Kontakta: Hanna.eriksson@scandichotels.com eller ring +46 8 51735416 och ange TEC som bokningskod.

Buffén med föreläsning av Maria Thomsen på fredag kväll kommer att vara på Scandic Täby klockan 19.00, till självkostnadspris

TEC

159SEK per person och då ingår alkoholfri dricka. Jag har förvarnat om att vi äter mycket 😊

Anmäl er på tec@tec100.se senast 15 april om ni vill komma så att vi kan meddela restaurangen antalet gäster, ange också om ni vill ha vegetariskt samt eventuella allergier. Man kan även dyka upp sista minuten om man är osäker.

Middagen ingår inte i deltagaravgiften utan man betalar själv för det man beställer. Till kaffet kommer ultralöparen Maria Thomsen att hålla en föreläsning.

Väder

Vi verkar få fint väder. Tänk på att under natten kommer det att vara kallt, nästan ned mot 0 grader.

Regler

- Fusk, att inte bete sig osportsligt.
- Skräpa inte ned längs banan. Håll kvar skräpet i handen tills ni passerar papperskorg. Vi placerar även ut soppåsar på ca 4 platser runt banan.
- Det är inte tillåtet att använda hjälpmedel i form av exempelvis stavar eller andra hjälpmedel för att ta sig framåt.
- Det är inte tillåtet att avvika från banan eller tävlingsområdet under loppet. Det räknas då som att man brutit alternativt diskas.
- Att hjälpa en löpare i nöd är obligatoriskt.

TEC

- Även beteendet hos en löpares eventuella pacer kan leda till diskvalificering av löparen om denne bryter mot regler.
- Organisatören har också rätt att plocka en löpare av banan om löparens hälsotillstånd motiverar det.
- Funktionärerna har rätt att diskvalificera en löpare som bryter mot dessa regler eller som beter sig osportsligt.

Risk

Deltagandet sker på löparens egen risk.

Arrangör

Tävlingsledarna Jonas Wängberg och David Sundvall med TEC IF

TACK TILL

Sponsorer

Samarbeten

Funktionärer

Supporters

och alla ni som deltar!!!

Vi ses nästa vecka på TEC 2015!

Med vänliga hälsningar / Tävlingsledning med funktionärsstaben