

TEC

Info Täby Extreme Challenge 2019

26-28 april 2018.

***Första** start 200 miles är klockan 10:00 fredagen den 26 april och målet stänger 54 timmar senare den 28 april (16.00).*

***Andra** start är vår nya distans TEC Backyard Ultra som går 18.00 fredagen den 26 april med ny start varje hel timme vilket gör att man måste klara det 6,7km långa varvet på under 1h.*

***Tredje** start är klockan 10.00 lördagen den 27 april för 50 och 100 miles. De har 30 timmar på sig tills målet stänger.*

***Fjärde** starten är 50 miles natt klockan 00.00 söndagen den 28 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. Circle K har öppet dygnet runt och ligger på Kemistvägen ca 500m bort.

OBS! Telefonnummer till kontrollen är: **073 - 511 21 96**, spara detta nummer!

Nummerlappsutdelning

Från 08.30 fredag den 20 april kan du hämta nummerlappen vid Ensta Krog.

OBS! Alla nummerlappar hämtas ut vid Ensta Krog! Kom i god tid och hämta nummerlappen senast 30 minuter innan din start då vi har mycket att stå i och ger information 15 innan varje start.

Information innan loppet

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



Omklädning

Omklädningsrum med dusch och bastu finns vid motionsgården Ensta Krog, dessa omklädningsrum delas med allmänheten under hela helgen så tänk på att respektera skogränsen och lämna inga väskor där inne. Som komplement och försök till att minska kö till toaletterna finns tre "holken/bajamajor" 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! Man får utnyttja den energi som boende ställer ut!

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. Man får inte något pris om man bryter eller byter distans.



Maxtid

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

Backyard, varje varv om ca 6,7km måste avklaras inom 59min 59sek för att få starta igen. Max 45 starter, ev. sista start 15.00 den 28 april, av de som är kvar är vinnaren den som är först över mållinjen. Endast en vinnare!

Banan

50, 100 och 200 milesbanan är samma som föregående år och mäter 11.5km. Vi kommer att lägga ut information om läget på banan på hemsidan och facebook under TEC-veckan. I år så har det blåst ned träd över banan, en del så stora som vi inte kan såga själva, om ej kommunen sågat dessa leds banan runt, följ snitsel.

Backyard Ultra banan skiljer sig men ca 5km är på samma bana som övriga distanser.

Det är väl skyltat där man banorna skiljer sig. GPX och karta finns på hemsidan www.tec100.se eller Facebookgruppen TEC 100miles.

Vätskekontroll

Loppet har en vätskekontroll, den ligger vid start/mål och passeras med ca 11.5 kilometers resp. 6,7km mellanrum. Där serveras ett enkelt basutbud bestående av vatten (varmt och kallt), chips, godis, banan, smörgåsar och någon form av varm mat framåt kvällen och under natten. Vid vätskekontrollen finns utrymme i tälten för löparnas egen utrustning, drycker och väskor (HÅLL UTKIK EFTER SKYLTA MED ER DISTANS). 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 i mån av plats. Det finns varmt vatten och mikro vid kontrollen.



OBS! 200 miles är så gott som självförsörjande första 8,5 timmarna, dock kommer vi servera ett mål varm mat ca 20.00 till endast 200 mileslöpare och även servera vatten, mackor och sportdryck hela tiden. Mikro finns tillgänglig!

Obligatorisk utrustning

Alltid:

- Påslagen mobiltelefon (Måste ha lagt in numret till kontrollen för att snabbt kunna nå oss, 073 - 511 21 96.)
- Valet av kläder måste anpassas till rådande väderförhållanden.
- Löparna förväntas bära vätska och mat / energi räcker för ett varv (6,7km alt. 11,5km) då vi endast har vätska/energi vid varvning.

Vid mörker:

- Reflexer, helst reflexväst.
- Pannlampa och extra batterieri. (Om man springer Backyard Ultra, 100 miles eller springer 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 på fredagen för 200mileslöpare och från 20.00 för övriga distanser eller efter att deltagaren uppnått 100 km, beroende på vad som infaller först. Backyardlöpare får inte ha pacer.

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 anmäla sig när han/hon kommer till tävlingsområdet i huset vid tältet. Glöm inte att påminna era pacers om att skriva upp numret till kontrollen 073-5112196.

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 gamla Täby Park hotell går du gångvägen till Ensta Krog.

Parkering

Vi avråder **starkt** från bilkörning 6 timmar efter loppet. Stela och kramande 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.

Det begränsade antalet parkeringsplatser som finns i direkt anslutning till start/mål är reserverade åt funktionärer och allmänheten som vill utnyttja motionsgården, vänligen respektera detta!

Kommer man med större fordon för att bo i så får man som ovan står respektera att övriga har **förtur** då vi inte hyr parkeringsytan, det är därför vi ordnar och erbjuder rabatter på hotell!



Vi har fått anmärkning kring detta och vi vill gärna kunna vara kvar vid Ensta Krog i framtiden.

Närmaste camping är 13 min bort med bil – Camp Nygård!

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: enkelrum för 890 kr per natt och dubbelrum för 990 kr per natt.

All bokning sker via: meeting.taby@scandichotels.com Ange **46792651** som bokningskod.

Buffén kommer att vara på Scandic Täby klockan 19.00, till självkostnadspris **OBS! FULLBOKAD**. Det ingår alkoholfri dricka. Jag har förvarnat om att vi äter mycket 😊

Ange också om ni vill ha vegetariskt, laktos/glutenfritt eller har eventuella allergier.

Middagen ingår inte i deltagaravgiften utan man betalar själv för det man beställer. Man betalar på plats hos Scandic och inte till oss!

Gästföreläsare under kaffet är ingen mindre än **Mikael Melto!**

Väder

Tänk på att under natten kommer det att vara kallt, nästan ned mot 0 grader.

TEC



Regler

- Fusk, att bete sig osportsligt.
- Skräpa inte ned längs banan. Håll kvar skräpet i handen tills ni passerar papperskorg. Vi placerar även ut soppåsar runt banan.
- Det är inte tillåtet att avvika från banan eller tävlingsområdet under loppet. Det räknas då som att man brutit och man får en DNF som resultat oavsett hur långt man sprungit.
- Att hjälpa en löpare i nöd är obligatoriskt.
- Även beteendet hos löparens 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 betar sig osportsligt.

Risk

Deltagandet sker på löparens egen risk.

Funktionär

Känner ni någon som vill vara funktionär? Be dem maila till tec@tec100.se

TEC

Arrangör och tävlingsledare

David Sundvall, TEC IF

TACK TILL

Sponsorer

Boende i Täby

Funktionärer

Supporters

och alla ni som deltar!!!

Vi ses 26-28 april på TEC 2019!

Med vänliga hälsningar /

Tävlingsledning med den fantastiska funktionärsstaben