



## Info Täby Extreme Challenge 2020

---

**OBS! När du ser detta OBS! eller fet text, läs noga!**

8-11 oktober

*Första start 50 och 100 miles är klockan 08.00 den 8 oktober och målet stänger 24 timmar senare den 9 oktober klockan 08.00.*

*Andra start 50 och 100 miles är klockan 09.00 den 9 oktober och målet stänger 24 timmar senare den 10 oktober klockan 09.00.*

*Tredje start är klockan 10.00 lördagen den 10 oktober. Och målet stänger 30 timmar senare den 11 oktober kl. 16.00*

**OBS! Pga Covid-19 och restriktioner från polis och folkhälsomyndigheten har vi några extrainsatta regler som MÅSTE följas. Om de inte följs riskerar TEC att inte kunna arrangeras i framtiden.**

**Om restriktioner ändras ska vi försöka uppdatera er så snart som möjligt via hemsida, facebook-gruppen "Täby Extreme Challenge" samt maila ut till deltagare.**

**Vi hyr ytan vid Ensta Krog och har därmed också rätt att avvisa folk som inte följer reglerna, såklart vänligt men bestämt.**

**Man får dock inte glömma att motionsgården är öppen för allmänheten så för er och andras säkerhet, håll avstånd och sprita händerna.**

**Tack för att ni följer dessa regler!**

# TEC

## Tävlingscenter

Start och mål är vid motionsgården Ensta Krog i Täby vid Stockholmsvägen 205, ca 1200 meter nordöst om köpcentret Täby Centrum. Circle K har öppet dygnet runt och ligger på Kemistvägen ca 500m bort.

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

## Publik

**OBS! Ingen** publik är tillåten, alltså får inga vänner, TEC-deltagare som ska starta annan dag, anhöriga osv. närvara i eller kring TEC-tältet under hela tävlingen, publik får inte **stå** längs banan, det gäller hela banan.

För att ha kontroll på antalet personer som vistas kring tävlingsområdet så vill jag att ni som vill ha egen support eller pacer mailar till [tec@tec100.se](mailto:tec@tec100.se) med ert namn samt namn på den/de som ska supporta eller pacea er.

Om ni inte gör det riskerar ni att denne person inte får vistas i tältet.

Pacers räknas som support och därmed får man inte ha både 1 pacer och 1 support som väntar i tältet.

Jag uppskattar om någon av era supportrar har möjlighet att även vara funktionär och hjälpa till, vi har 4h-24h pass. Meddela även detta i samma mail!

Er supportperson får endast vistas i tältet när man uppskattar att löparen är på väg och måste avvika direkt efter om denne inte hjälper till som funktionär.



## Support

Det är **inte tillåtet** att sätta upp egna tält/vätskebord vid Ensta krog eller någonstans längs banan! Man får utnyttja den energi som boende ställer ut!

Egen support (MAX 1 person i taget) är endast tillåtet i tältet tidigast 5 timmar efter start och lagning sker i tältet och som längst till flaggan vid omklädningsrummet.

Egen support längs banan är **ej** tillåtet och leder till diskvalificering!

## Pacer

Pacers är tillåtet från 20:00 eller efter att deltagaren uppnått 100 km, beroende på vad som infaller först.

**OBS!** Pacers räknas som support och därmed får man inte ha både 1 pacer samt 1 support i tältet.

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.

Glöm inte att påminna era pacers om att skriva upp numret till kontrollen 073-5112196.

## Nummerlappsutdelning

Man hämtar sin nummerlapp från 45 minuter innan sin start fram till 10 min innan start, vi ber er hålla avstånd om kö uppstår eller avvakta vid sidan tills det är få personer vid bordet. Alla kommer få sin nummerlapp innan start!

**OBS!** Alla nummerlappar hämtas ut vid Ensta Krog!

Man får **inte** hämta sin nummerlapp dagen innan eller annan tid.

Vi kommer att hålla en kort information 10 minuter innan start.

# TEC

## Omklädning

På grund av skadegörelse och obehöriga vistelser i omklädningsrummen så måste man ha en nyckelbricka för att komma in. Vi kommer ha två stycken som vi använder och öppnar åt er som vill byta om eller duscha efteråt, vi lånar inte ut dem (Ingen funktionär eller deltagare får sätta upp ytterdörrarna eller släppa in någon utan nyckelbricka, med undantag annan deltagare med nummerlapp, det gäller under TEC-helgen). Vi har två stycken bajamajor vid sidan av omklädningsrummen torsdag-söndag.

Omklädningsrummen med dusch och bastu delas med allmänheten under hela helgen så tänk på att respektera skogränsen och lämna inga väskor där inne.

## Väskor/lådor

Löparnas väskor/lådor 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 tidtagningen om du bryter. Man får inte något pris om man bryter eller byter distans.

# TEC

## Maxtid

Start 1 torsdag och 2 fredag har maxtid om 24 timmar, start 3 på lördag har maxtid om 30 timmar.

## Banan

50 och 100 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.

GPX och karta finns på hemsidan [www.tec100.se](http://www.tec100.se) eller Facebookgruppen TEC 100miles.

## Vätskekontroll

Loppet har en vätskekontroll, den ligger vid start/mål och passeras med 11.5 kilometers mellanrum.

**OBS!** Ha med egen kåsa/mugg eller köp en TEC-soft cup på plats för 50 SEK.

Där serveras ett enkelt basutbud bestående av sportdrycken **Umara**, vatten (varmt och kallt), kaffe, godis, frukt, smörgåsar och någon form av varm mat framåt kvällen och under natten.

**OBS!** I år kommer det inte vara lika mycket självplock och all dryck hålls upp av funktionärer med skyddshandskar. Ha överseende om det skapar någon minuts längre depåstopp än önskat!

Vid vätskekontrollen finns utrymme i tältet för löparnas egen utrustning, **HÅLL UTKIK EFTER SKYLTT 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.



## 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 om 11,5km då vi endast har vätska/energi vid varvning.

### Vid mörker eller om det förväntas bli mörkt under varvet man beger sig ut på:

- Reflexer, helst reflexväst.
- Pannlampa och extra batteri.
- Räddningsfilt (aluminium version). Kan köpas på många ställen (t.ex. apotek, Intersport, Addnature).

## 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

# TEC

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**

Hotell Scandic Täby som ligger ca 3km från Enstra krog. Adressen är Näsbyvägen 4 i Täby.

Buffén utgår 2020!

## **Väder**

Tänk på att under natten kommer det att vara kallt, det kan bli minusgrader i oktober!

# 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 soppsåsar 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 beter sig osportsligt.

## Risk

Deltagandet sker på löparens egen risk.

## Funktionär

Känner ni någon som vill vara funktionär? Be dem maila till [tec@tec100.se](mailto:tec@tec100.se)

## Arrangör och tävlingsledare

David Sundvall, TEC IF





**TACK TILL**

Sponsorer

Boende i Täby

Funktionärer

och alla ni som deltar!!!

Vi ses 8-11 oktober på TEC 2020!

Med vänliga hälsningar /

Tävlingsledning med den fantastiska funktionärsstaben