



## Info Täby Extreme Challenge 2024

---

19-21 april

**Första** start 200 miles är klockan 10.00 på fredagen och stänger 16.00 söndagen.

**Andra** start Backyard klockan 18.00 på fredagen och tävlingen är över när endast 1 löpare är kvar och slutfört det sista varvet på egen hand.

**Tredje** start 50 & 100 miles är klockan 10.00 på lördagen och målet stänger 30 timmar senare kl. 16.00 på söndagen.

**Fjärde** och sista starten är InstegsUltra på 46km som startar 08.00 på söndagen och målet stänger 8 timmar senare kl. 16.00.

**OBS!**

**Man får inte glömma att motionsgården är öppen för allmänheten, om möjligt samåk eller be om skjuts från hotellet på fredag resp. lördag morgon då parkeringen har begränsat med platser. Parkeringens uppsatta skyltar gäller om inget annat meddelats.**

### **Tävlingscenter**

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

**OBS!** Telefonnummer till tävlingsledningen är: **070 - 187 14 30**, spara detta nummer!



## Publik

Jag uppskattar om någon av era supportrar har möjlighet att även vara funktionär och hjälpa till, vi har 4h-24h pass. Be dem maila till [tec@tec100.se](mailto:tec@tec100.se)

## Support

Det är inte tillåtet att sätta upp egna tält/vätskebord vid Ensta krog eller någonstans längs banan! **Det gäller ÄVEN Backyard!**

Alla löpare får utnyttja den energi som boende ställer ut!

Egen support är **endast** tillåtet i tältet, lagning sker i tältet och som längst till flaggan vid omklädningsrummet.

Egen support längs banan är **inte 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. Självanmälan sker i huset vid tältet, man skriver sitt namn, telefonnummer samt den man pacear.

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 070-187 14 30.

Vill man kan man vara spontanpacer, dyk upp och var pacer åt någon löpare som vill ha sällskap. Det kan innebära väntetider innan man hittar någon att springa med.

Backyardlöpare får inte ha pacer!



### Nummerlappsutdelning

Man hämtar sin nummerlapp från 60 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!

Har man vägarna förbi redan under fredagen så går det bra att hämta sin nummerlapp även då och heja på 200mileslöpare samtidigt!

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

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

### 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 fredag-söndag.

Omklädningsrummen med dusch och bastu delas med allmänheten under hela helgen så tänk på att respektera skogräns 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 inte för värdesaker. Märk din väska/låda med namn för att lättare hitta, många har liknande plastlådor.

# TEC

## 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.

Backyard – det finns bara en vinnare, övriga löpare får DNF men en parentes med antalet varv som slutförts.

# TEC

## Maxtid

Målet stänger söndagen 21 april kl. 16.00.

## Banan

46km, 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.

Backyardens bana är samma som tidigare år och är 6706 meter.

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

## Vätskekontroll

Loppen 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 för att minska på skräpet.

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.

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, **070 - 187 14 30.**)
- Valet av kläder måste anpassas till rådande väderförhållanden.
- Löparna förväntas bära vätska och mat/energi som räcker för ett helt 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 främst åt funktionärer och allmänheten som vill utnyttja motionsgården, vänligen respektera detta!

# TEC

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.

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.

I år har vi ingen specialkod på hotellet då det motsvarar de priser som finns på bokningssidor alt. om man blir medlem i Scandic Täby.

## Väder

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

## TEC-accessoarer

Vi säljer TEC-accessoarer liksom tidigare år, det finns muggar, soft cup, fleecfiltar, ryggsäckar, shorts mm.

Prislista finns på plats och swish funkar bäst.

## 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.

# TEC

- 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

STORT BEHOV I ÅR! Då jag själv är skadad och har svårt att gå ordentligt finns ett större behov av funktionärer i vätskekontrollen samt uppsnitsling (torsdag) och nedsnitsling (söndag efter loppet).

Känner ni någon som vill vara funktionär? Det är roligt och uppskattat av löparna, man kan stå från 4h pass – 24h pass. Står man länge fås varm matt mm.

Maila till [tec@tec100.se](mailto:tec@tec100.se)

## Arrangör och tävlingsledare

David Sundvall, TEC IF





**TACK TILL**

Boende i Täby

UMARA

Funktionärer

och alla ni löpare!!!

Vi ses 19-21 april på TEC 2024!

Med vänliga hälsningar /

David Sundvall med den fantastiska funktionärsstaben

# TEC

