

PM för

TOUGH RACE SWEDEN

Endurance OCR

Tävlingsform:

Varvlopp på en 3,4km slinga med ca 30 hinder.

Den som har tillryggalagt längst distans kommer att stå som segrare.

Anmälan:

Onlineanmälan är öppen fram till kl 1200. Anmälan sker på <http://www.muddest.com>.

För att det skall gå smidigare när ni kommer till Dalsjö så se till att använda onlineanmälan.

Efteranmälan kan ske på plats fram till 1350. Betalning med Swish eller kort.

Byte av distans kan ske i infotältet senast 1350.

Startavgift:

+15år: 150kr

Plats:

Dalsjö Hinderbana.

Parkering:

På gräsyta. Följ skyltning och anvisningar av funktionärer. Samåk gärna och ta cykeln om det är möjligt.

Vi låter de som inte ska delta i loppet parkera på vår ordinarie parkering.

Incheckning:

Innan start måste incheckning ske i infotältet. Inget kvitto eller mejl behöver uppvisas.

Nummerlappar:

Vid incheckning får deltagaren ett nummer skrivet på handen. Självservering av nummerlappar/västar.

Se till att ta rätt nummer.

Nummerlapparna återlämnas i infotältet efter loppet.

Starttider:

Båda distanserna startar 1400.

Utrustning:

Valfri klädsel. Skor med någon typ av metaldubb är inte tillåtet.

Distansräkning:

Ingen officiell tidtagning kommer att ske då loppet går ut på att tillryggalägga sträcka. Dock kan en viss tidtagningsservice erbjudas i mån av tid. Vår personal kommer att prioritera att bokföra antal varv. Om tid kommer att registreras blir det bara som en ytterligare service och sker då i hela minuter från startögonblicket.

För att få ett varv registrerat måste du passera genom varvningsfållan. Hjälp funktionärerna med att rätta till nummerlappen vid varvning.

När målsignalen (10s) är slut skall deltagaren omedelbart stanna och vänta på platsen till att funktionär kommit förbi och mätt distansen på sista varvet. Det är tillåtet att markera sin plats med nummerlappen men när funktionär kommer måste ni vara på plats för att få mätningen godkänd. Om du är uppepå eller inuti ett hinder när målsignalen går skall du ta dig ifrån hindret och placera dig bredvid hindret i höjd med där du befann dig när signalen ljöd.

Observera att det kommer att vara två målsignaler. En efter 1,5h och en efter 3h.

Den svarta banan har vi fastställt till 3400m.

Sista varvet kommer att mätas med GPS-klocka med 10m marginal.

Resultat:

Preliminära liveresultat finns här:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1QgmEYL88Lw4_6VF_yaPUuleSzQX0_IVISHOzzRIyeoA/edit?usp=sharing

Officiella resultat publiceras på fredagen 8 juni på www.muddest.com.

Bansträckning:

Svart bana 3,4km

Banorna är nyklippa och märkta med färgade pilar. Observera att banan korsar sig själv flera gånger och att det finns andra banor på anläggningen.

DELTAGAREN ANSVARAR SJÄLV FÖR ATT SPRINGA RÄTT BANSTRÄCKNING.

Kartor och film över bansträckning och hinder finns här: <http://www.toughrace.se/dalsjo-hinderbana/>

Karta finns även på infotavlan för Dalsjö Hinderbana.

Det är två hinder på kartorna som inte är med på loppet och det är "Gruvgångarna" och "Container".

Hinder:

Våra onsdagslopp skall vara lättsamma och fulla med glädje. Vi vill ha så få regler som möjligt och vi hoppas att detta ska bidra till att fler vill och vågar prova OCR/Hinderbana.

Vi kommer inte att ha några hinderdomare som avgör om man klarat hindret eller inte.

Gör du anspråk på att tävla! Kanske kriga om placeringar. Då måste du ju givetvis klara alla hinder enligt anvisningarna nedan. Ni andra måste ju självklart prova och göra så gott ni kan. Det är tillåtet att hjälpa åt.

Vissa hinder har olika svårighetsgrad. Välj svårighet själv!

För att hindren nedan skall anses som klarade skall deltagaren:

Traversväggar: Kliva ner på marken efter att väggen är slut.

Balansgång: Kliva ner på marken efter att stocken är slut.

Armgång: Ha passerat med båda händerna under mittstocken. Halva armgångens längd. Eller klara hela däckraden.

Greppväggar: En av tre skall klaras. En hand skall nudda första och sista hålet. Ingen fot i marken mellan. Alternativ till greppvägg: Förflytta sig upp längs blå bansträckning till höjden och nudda banmarkeringsstolpen på höjden.

Brutet lopp:

Om en deltagare väljer att bryta loppet skall denne kontakta målpersonalen och meddela detta.

Första Hjälpn:

Funktionärer med Första Hjälpenkunskaper och utrustning finns på plats. Sjukvårdsutrustning och hjärtstartare finns även i anslutning till hindergygmet.

Vätska/Energi:

Vatten finns i dunkar och i vattenslang vid varvningen. Självservering.

Det är tillåtet att göra en egen depå EFTER varvning på höger sida (klippt yta).

Lämpligt är att förvara sina saker i en back eller i en väska.

Det är tillåtet att ställa ut egna flaskor/energi längs banan. Se till att hämta de efteråt och slänga skräp i soptunnor. Nedskräpning medför diskvalifikation.

Energilångning från annan är tillåtet.

Priser:

Utlottning på startnummer sker omedelbart före start kl 1400 av:

Ett säsongskort på Dalsjö Hinderbana.

Två startplatser till Tough Race Sweden Original, 30 juni

Välkomna!