

Deltagarinformation för Tough Race Supersprint den 31 maj på Lugnet i Falun.



Tider

Fredag 29 maj

1600-2100 Stora Torget, Falu centrum öppet.
Möjlighet till efteranmälan och uthämtning av nummerlappar finns.

Lördag 30 maj

0900-1800 Barnens Tough Race öppet på Lugnet arena.
Detta ingår i festivalpasset, som för barn 0-7år, är gratis.
Möjlighet till efteranmälan och uthämtning av nummerlappar finns vid
Barnens Tough Race under öppetid.

1200 Tough Race Clinic.
Få de bästa tipsen för hur du skall klara hindren på bästa sätt plus
möjlighet till att träna på tävlingsbanan.

Söndag 31 maj

0830 Nummerlappsutdelning öppnar.

0845-0930 Banan öppen för träning.

0930 Race meeting. Obligatorisk genomgång för deltagarna.

1000 Prolog. Första start.

ca 1040 Prolog. Andra vågen.

1115-1230 Banan öppen för träning.

1300-ca1500 Finalpass

Nummerlappar/startnummer

Ditt startnummer hittar du i den preliminära startlistan.
Uthämtning av nummerlappar sker vid Barnens Tough Race eller på Stora Torget
under fredagen **mot uppvisande av din legitimation**. Vi värnar om er säkerhet.

Deltagare som ännu inte fyllt 18år skall även ha en målsman som kan legitimera sig vid uthämtningen.

Kontrollera att ditt startnummer stämmer med anslagna startlistor och kontrollera din starttid.

Efteranmälan

Fram till den 28 maj kl 23.59 kan efteranmälan genomföras via ordinarie onlineanmälan. Därefter kan anmälan endast genomföras på plats, under festivalens öppettider på fredagen den 29 maj på Stora torget i Falun och lördagen den 30 maj på Lugnet arena. Efteranmälan kostar 295kr. Endast kortbetalning!

Ändring av anmälan

Fram till den 28 maj kl 23.59 kan ändring göras av deltagare, lagnamn och klubb/företag via ordinarie ändringsförfarande. Se FAQ-sidan för mer information. Därefter kan ändringar endast genomföras på plats, under festivalens öppettider på fredagen den 29 maj på Stora torget i Falun och lördagen den 30 maj på Lugnet arena. Krav för ändring av deltagare är att den nye deltagaren medför **legitimation och ordernummer**. Kostnad för ändring på plats är 100kr/person. Endast kortbetalning!

Närmast anhörig

På baksidan av nummerlappen fyller du i namn och telefonnummer till närmast anhörig.

Uppvärmning

Vi rekommenderar att du innan du går in i startfällan genomför en rejäl uppvärmning på egen hand eller tillsammans med dina kamrater. Rör särskilt på leder som fotleder och knän då banan innehåller löpning på ojämnt underlag och många hopp och landningar.

Tävlingsform

Tough Race Supersprint är unik i Sverige och kanske i världen med formatet på tävlingen. Tävlingen är uppdelad i två delar. En prolog och ett finalpass. I prologen startar alla deltagare enligt en seedad startlista där de som har bäst meriter startar först. Löparna startar en och en eller två och två med 15 sekunders mellanrum. Första start i prologen är kl 1000. Om man inte går vidare till finalpasset så kommer möjlighet finnas att springa banan ett varv till med tidtagning. Startordningen kommer att vara densamma som under prologen minus de deltagare som har gått vidare till kvartsfinal. Däremot så startar deltagarna sex stycken tillsammans en gång per minut. Denna andra våg beräknas starta ca 1040.

De 30 snabbaste damerna och de 30 snabbaste herrarna går vidare till finalpasset som börjar kl 1300. Finalpasset innehåller fem kvartsfinaler, två semifinaler och en final per klass. Alla heat innehåller sex deltagare. Ingen tidtagning kommer att ske under finalpasset. Det gäller alltså att placera sig så bra som möjligt i sitt heat. Vilka och hur många som går vidare till nästa heat framgår av tabellerna nedan. Den som korsar mållinjen först i finalen är den som står som segrare.

Start prolog

Första start sker kl 10.00. Därefter sker start enskilt eller i par med 15 sekunders mellanrum. Antalet vid varje start bestäms av det totala antalet deltagare.

Du skall befinna dig vid startfällan för avprickning och insläpp i fällan senast 3 minuter före din starttid. Kommer du senare kan du nekas start eller placeras i den ordning som du ankommer. Tiden kommer ändå att starta på din angivna starttid. Så kom i tid. Med dig till starten skall du medföra tidtagningschip och nummerlapp monterat och klart.

Målgång prolog

Målgång sker genom att deltagaren passerar mållinjen och tiden stoppas när tidtagningschipet passerar mållinjen. Lämna målfällan så snart du kan efter målgång. Vätska och energi finns vid målet. Behåll ditt tidtagningschip! De som går vidare lämnar chipet vid avprickningen till kvartsfinalen och de som ska springa i andra vågen lämnar chipet vid sin andra målgång.

Start finalpass

Första kvartsfinalen startar kl 1300. Du skall befinna dig vid startfällan för avprickning och insläpp i fällan senast 2 minuter före din preliminära starttid. Kommer du senare kan du nekas start. Preliminära starttider anslås vid starten.

Målgång finalpass

Målgång sker genom att deltagaren passerar mållinjen med bröstkorgen. Måldomare och målkamera kommer att finnas. Målkameran kommer endast att användas om måldomaren är osäker på placeringen. Du kommer att få en bricka med din heatplacering efter målgång. Lämna inte målfällan innan du fått en placeringsbricka. Brickan lämnas vid utgången av målfällan och på så sätt dokumenteras din placering.

Tabell för fördelning av deltagare i finalpasset.

Kvartsfinaler med sex deltagare i varje.

Tilldelade heat	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Placering i prolog	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	14	12	13
	20	17	16	19	18
	21	24	25	22	23
	30	27	26	29	28

Semifinaler med sex deltagare i varje. #=placering i kvartsfinal

Semifinal 1	Semifinal 2
Q1 #1	Q4 #1
Q1 #2	Q4 #2
Q2 #1	Q5 #1
Q2 #2	Q5 #2
Q3 #1	Q3 #2
#3 med näst snabbaste prologtiden	#3 med snabbaste prologtiden

Final med sex deltagare.#=placering i semifinal

Final
S1 #1
S2 #1
S1 #2
S2 #2
S1 #3
S2 #3

Tidtagning och nummerlapp

I ditt startkuvert finns nummerlapp och ditt tidtagningschip. Chipet är personligt och skall fästas enligt instruktionen som medföljer eller anslås.

Tidtagningen börjar när det är din starttid och stoppas när du passerar målet.

Det är mycket viktigt att chipet inte passerar mållinjen vid annan tid än då du genomför din målgång.

Ej återlämnat tidtagningschip kommer att innebära en debitering av deltagaren för det förlorade chipet.

Banlängd

Ca 800m

Snabbt/långsamt tempo (endast prolog)

Lägre tempo = Håll till höger.

Högre tempo = Håll till vänster.

Detta gäller främst då ni passerar hindren!

Uppmärkning av banan

Banan är uppmärkt med svarta och vita Tough Raceband. Det är inte tillåtet att vidröra svartvita band. Färgmarkering på marken kan också förekomma.

Färgmarkering, vid hinder, med vit färg på marken eller på hindret innebär att du måste ha passerat markeringen för att vara godkänd på hindret. Landar du på eller innan markeringen räknas det som icke godkänt genomförande och du får börja om på hindret eller ta en straffrunda enligt anvisning.

Rödvit markering innebär en varning av något slag. Exempelvis fara eller hinder som annars kan vara svåra att se.

Straffrunda

För att bli gå vidare måste alla hinder klaras enligt anvisning. Vid vissa hinder kan straffrunda vara ett alternativ till att klara hindret. Dock måste minst ett försök göras på hindret innan deltagaren påbörjar straffrundan. En sandsäck skall medföras runt hela straffrundan.

För att du inte skall bli skadad!

För att minska skaderisken kommer här några råd.

- Värm upp ordentligt innan loppet.
- Knyt dina skor ordentligt. Spring helst med riktiga terrängskor. De ger bättre grepp och är stabilare, i terräng, än vanliga löparskor.
- Ta inga onödiga risker för att spara tid. Det tar ännu längre tid att ta sig i mål skadad.
- När du hoppar ner från någonting. Landa i en djup landning, på båda fötterna och helst med fötterna i löprikningen.

Om du blir skadad!

Se till att du kommer ur vägen för andra deltagare som kanske inte ser dig. Risk för att bli påhoppad/ påsprungen.

Påkalla någon av Tough Race Swedens funktionärer, publik eller någon annan deltagares uppmärksamhet.

Om skadan måste behandlas av sjukvårdspersonal. Tillkalla hjälp via funktionär!

Behandla skadan efter bästa förmåga.

Invänta hjälp, lämna inte bansträckningen.

Om du ser någon annan bli skadad!

Stanna och varna eller flytta den skadade så inte andra hoppar på eller springer över.

Om skadan måste behandlas av sjukvårdspersonal. Tillkalla hjälp via funktionär!

Sjukvårdsberedskap

Evenemangssjukvård med personal från Livtjänst finns på plats.

Bryta loppet

Om du tvingas bryta loppet skall du om du kan själv ta dig till målet utan att passera mållinjen. Kontakta målpersonalen och lämna in ditt tidtagningschip.

Rekommenderad utrustning

Dessa rekommendationer gäller om ni vill ha så bra förutsättningar som möjligt. Andra varianter av utrustning kommer alldeles säkert att fungera.

- Lätta terränglöpningsskor med grovmönstrad sula. Ståldubbade skor är tillåtet. Spikskor är ej tillåtet!
- Tunna långa byxor.
- Tunn kortärmad- eller långärmad tröja.

Samtliga klädesplagg rekommenderas vara välsittande.

Handskar kan vara att rekommendera. Tänk dock på att greppet i blöta handskar kan vara oväntat dåligt. Prova innan loppet!

Vi rekommenderar att INTE bära piercingar, smycken, halskedjor eller dyl på grunda av risken för skador och risken att ni förlorar dessa under loppet.

Toaletter

Toaletter finns i på arenan.

Dusch

Dusch finns i anslutning till arenan.

Servering

Restaurangtält finns på arenan.

Förvaring av överdrag

I anslutning till starten kommer obevakade fällor att finnas för förvaring av överdrag och väskor.

Boende

Tough Race Sweden har ett mycket bra samarbete med Quality Hotel Galaxen i Borlänge som erbjuder kanonboende till ett riktigt bra pris. Ange rabattkod "Tough Race" så får du dessa priser under perioden 29-31 maj. Dessutom går 10% av intäkterna för allt Tough Raceboende till hjälptill.nu.

Special: Dubbelrum ekonomi (mindre rum med 140 cm bred säng): 650:-/rum/natt

Enkelrum: 650:-/natt

Dubbelrum: 850:-/natt

Dubbelrum superior: 950:-/natt

Trebäddsrum: 1050:-/natt

Fyrbäddsrum: 1280:-/natt

Priserna inkluderar frukost samt fri tillgång till Relax Polaris men dusch, bastu, bubbelpool samt träningsmöjligheter.

Ring och boka på 0243-216100 och uppge koden "Tough Race"

Titta gärna in på www.galaxen.com

Barnens Tough Race

Hela helgen kan de lite yngre kämpa sig igenom Barnens Tough Race!

Barnens Tough Race ingår i festivalpasset som är gratis för barn 0-7år.

En spännande bana med ca tio utmaningar att ta sig igenom utan tidtagning. Spring, gå, kryp, klättra och balansera i en kul mix.

Läs även igenom [tävlingsreglerna](#) och vår [FAQ-sida](#) innan loppet!

Välkomna till Tough Race Supersprint och Scandinavian Outdoor Games.

www.toughrace.se

#ToughRaceSweden

www.outdoorgames.se

#ScandinavianOutdoorGames