

Deltagarinformation för Tough Race den 11 juli i Borlänge.



Tider

Fredag den 10 juli

1800-
2000 Nummerlappsutdelning öppen

Lördag den 11 juli

0730 Nummerlappsutdelning öppnar
0900 Första start Tough Race 11-15 år
0905 Race meeting. Obligatorisk genomgång för Tough Race Elit
0930 Start Tough Race Elit
0945 Första start Tough Race Standard
1200 Sista start

Hitta till Tough Race

Dalsjö ligger 5km öster om E16 östra utfart från Borlänge.

Vi uppmanar er att i möjligaste mån cykla, gå eller samåka till Tough Race då det finns begränsat antal parkeringsplatser.

All biltrafik hänvisas nedan beskrivna väg från E16. Detta gäller även de som kommer via Falun. Detta för att underlätta vid parkering och för att visa en större hänsyn till de boende i Ornäs och Dalsjö. Vänligen respektera detta!

Vägvisning genom skyltning kommer att finnas från avfarterna vid E16.

Parkering

Parkering på åkermark finns i anslutning till Tough Racearenan på åkermark. Följ anvisningar från funktionärer!

Det är endast denna parkering som gäller för alla som skall till Tough Race.

Parkering längs vägen och på gårdsuppfarter är ej tillåtet!

Nummerlappar/startnummer

Ditt startnummer hittar du i den preliminära startlistan.

Uthämtning av nummerlappar och tidtagningschip sker i informationstålet **mot uppvisande av din legitimation.** Icke myndiga deltagare skall ha sällskap av ansvarig myndig person, som vid uthämtning av nummerlapp kan legitimera sig. Vi värnar om er säkerhet.

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

För deltagare som har möjlighet så rekommenderar vi att ni hämtar nummerlapparna redan på fredagen.

Nummerlapparna är tillverkade i tygmaterial och är i mycket hållbara. Fäst nummerlappen ordentligt med säkerhetsnålen. Genom lappen, genom tröjan och genom lappen igen. Annars riskerar du att tappa nummerlappen direkt.

Tough Race Elit tilldelas nummervästar som skall återlämnas efter målfotografering.

Ändring av anmälan

Du har fått eller kommer inom kort att få ett mejl från vår nya leverantör av tidtagning och anmälingssystemet med en faktura på noll kronor samt en instruktion om hur du kan logga in på "Min sida".

Fram till start kan ändring göras kostnadsfritt av lagnamn och klubb/företag via ordinarie ändringsförfarande.

Byte av deltagare kan ske via tjänsten "sälj min plats" kostnadsfritt fram till onsdagen den 8 juli kl 1200. Efter denna tidpunkt kostar den tjänsten 150kr. På så sätt får den nya deltagaren en kod som denne använder i anmälingssystemet.

Logga in på "Min sida" för att göra ändringar.

För att underlätta vid nummerlappsutdelningen, gör era ändringar så tidigt som möjligt och meddela vid nummerlappsutdelningen om ni har gjort namnändring de senaste dagarna.

Efteranmälan

Efteranmälan kan genomföras via ordinarie onlineanmälan tills dess att loppet är fullt. Efteranmälan kan ske så sent som fram till start, om platser finns. Av naturliga orsaker finns inte sent anmälda deltagare med på utskrivna listor. Tala därför om vid nummerlappsutdelningen att du är sent efteranmäld.

Tough Race merchandise

I infotältet kan du köpa snygga Tough Raceprylar. "Race T-shirt" i funktionsmaterial i rött och blått, Svarta funktionslinnen i dammodell, Svarta bomulls T-shirt som även finns i barnstorlekar och grå hoodtröjor.

Barnens Tough Race

Samtidigt som de vuxna springer Tough Race kan barnen, helt kostnadsfritt, kämpa sig igenom Barnens Tough Race!

En ca 500 meter lång bana med tio utmaningar att ta sig igenom utan tidtagning.

Spring, gå, kryp, klättra och balansera i en kul mix.

Barnens Tough Race arrangeras av Dalsjö Byförening i samarbete med Tough Race Sweden vid Dalsjö bystuga, ca 200m från start och målområdet.

[Mer information om Barnens Tough Race finns här!](#)

Tough Race Sweden samlar in pengar till



Vi är mycket stolta över att dessa två föreningar finns för människor i vår närhet som verkligen behöver hjälp med mat på bordet, kläder på kroppen, de viktigaste husgeråden och hygienartiklar.

Barn springer för Barn

Alla barn får springa Barnens Tough Race helt kostnadsfritt. En möjlighet som inte alla barn får på grund av föräldrarnas sociala och ekonomiska situation. Skänk en slant till HjälpTill.nu så ser de till att de mest utsatta barnen får en bättre tillvaro.

Hur kan du hjälpa?

Tough Race Sweden genomför en insamling över tiden. Pengarna samlas in genom Tough Race Sweden och alla pengar som samlas in delas ut till de två föreningarna.

HjälpTill.nu kommer att finnas på plats för att samla in pengar och för att informera om sin verksamhet.

Du kan när som helst skicka ett SMS med texten: [hjälp till 20](#), [hjälp till 50](#), [hjälp till 100](#) eller [hjälp till 200](#) till **72550 så skänker du det angivna beloppet eller skänk en slant när du köper din Tough Race T-shirt i infotältet.**

[Läs mer om HjälpTill.nu här!](#)

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. Friskis & Sveltis Borlänge kommer att hålla i en kortare uppvärmning strax före start i varje startled.

Start

Första start sker kl 09.00. Därefter ett startled var 15 min.

När det är mindre än 15 minuter till din start får du gå in i startfällan. Kom i god tid så att du inte missar din starttid.

Tidtagning

Vid uthämtning av nummerlapp får du även ditt tidtagningschip. Chipet är personligt och skall fästas runt fotens ankel.

Tidtagningen börjar när det är din starttid och stoppas när du passerar målet. Kommer du för sent så kommer alltså din tid redan att rulla.

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

Tidtagningschipet återlämnas direkt efter målgång. I annat fall kommer deltagaren att debiteras för det ej återlämnade chipet.

Banlängd

Barnens Tough Race: ca 500m

Tough Race 11-15 år: Ca 4km

Tough Race Elit och Tough Race Standard: ca 8km

Snabbt/långsamt tempo

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 band. Där det behövs är banden heldragna.

Där banan följer naturliga eller röjda stråk är banan märkt med hängande band. Är där två band bredvid varandra sker passage mellan banden. På delar av banan är markeringen förstärkt genom att gräset är kortklippt längs bansträckningen.

Färgmarkering, pilar och andra markeringar på marken och kan också förekomma.

Var observant då banan tidvis går nära andra delar av banan.

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.
- Hoppa alltid i vatten/lera med fötterna först. Det kan vara grunt och du ser inte alltid vad som finns under ytan.
- När du hoppar ner från någonting. Landa i en djup landning och helst med fötterna i löpriktningen.

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 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!
Behandla skadan efter bästa förmåga.

Invänta hjälp, lämna inte bansträckningen.

Sjukvårdsberedskap

Evenemangssambulans med personal från Livtjänst finns på plats. Livtjänst har även team med terrängtransportmöjlighet, hjärtstartare och övrig nödvändig sjukvårdsutrustning längs banan.

Bryta loppet

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

Vätska

Fältbutiken i samarbete med PowerBar kommer att servera sportdryck och vatten på högsta punkten av banan samt vid varvning och målet. Längs den andra halvan av banan kommer egen langning att vara möjlig då banan går mycket nära start och

målområdet. Fältbutiken har även försäljning av sportdryck och energiprodukter på plats!

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 och tillverkade i snabbtorkande funktionsmaterial.

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

Toalettvagnar finns i anslutning till start- och målområdet.

Dusch

Utomhusdusch med kallvatten finns att tillgå i anslutning till tävlingsarenan. En förtvätt/klädtvätt kommer att finnas utanför duschområdet.

Förvaring av överdrag

I anslutning till starten kommer bevakade fållor att finnas för förvaring av överdrag och väskor.

Servering

Insjöns Hotell & Restaurang serverar bra Tough Race-mat och fika till ett rimligt pris!

Boende

Tough Race Sweden har bra samarbete med Quality Hotel Galaxen i Borlänge som erbjuder hotellboende och Dalsjö Golf som erbjuder camping i princip på arenan.

Quality Hotel Galaxen i Borlänge erbjuder förstklassigt boende till ett riktigt bra pris.

Ange rabattkod "Tough Race" så får du dessa priser under perioden 10-12 juli. 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!

Dalsjö Golf erbjuder camping under helgen för en spottstyver!

Campingplats för tält eller husvagn/husbil, toalett och duschmöjligheter för 50kr/person inom gångavstånd från arenan.

Restaurang med kanonbra mat finns även på Dalsjö Golfkrog.

För bokning av camping ring Dalsjö Golf på 0243-220080.

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

Välkomna till Tough Race!

www.toughrace.se

#ToughRaceSweden