

PM för
**TOUGH RACE
SWEDEN**

Midweek Challenge

Vi vill börja med att tacka Borlänge Kommun som är loppvärd. Prata gärna en stund med personalen från kommunens näringslivskontor som finns på plats under kvällen.



BORLÄNGE

Anmälan:

Anmälan är öppen fram till kl 1800. Anmälan sker på <http://www.muddest.com>.
För att det skall gå smidigare när ni kommer till Dalsjö så se till att vara anmäld innan.

Startavgift:

8-14år: 80kr
+15år: 150kr

Plats:

Dalsjö Hinderbana. <http://www.toughrace.se/dalsjo-hinderbana/>

Parkering:

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

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. Det är mycket viktigt för tidtagningen.

Nummerlapparna återlämnas efter loppet.

Starttider:

3,8km startar kl 1810

8,3km startar kl 1820

Utrustning:

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

Tidtagning:

Sker chipplöst kopplat till deltagarens startnummer.

Resultat:

Liveresultat finns här: <https://timing.muddest.com/live/77>

Officiella resultat publiceras på torsdagen den 24 maj.

Bansträckning:

3,8km = 1 varv på RÖD bana och 1 varv på BLÅ bana.

8,3km = 2 varv på SVART bana och 1 varv på BLÅ bana.

Banorna är nyklippta och märkta med färgade pilar. Observera att banorna korsar sig själv flera gånger. DELTAGAREN ANSVARAR SJÄLV FÖR ATT SPRINGA RÄTT BANSTRÄCKNING OCH RÄTT ANTAL VARV.

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

Målgång:

Målgång sker i särskild målfålla till höger om varvningen. Hjälptill med att rätta till nummerlapp så att den är lättläst på upploppet.

Brutet lopp:

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

Första Hjälp:

Funktionärer med Första Hjälpkunskaper och utrustning finns på plats. Sjukvårdsutrustning och hjärtstartare finns även i anslutning till hindergympet.

Vätska:

Vatten finns i dunkar på arenan.

Självserving av vatten finns vid varvningen.

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.

Priser:

Snabbaste tiden för respektive distans vinner en snygg Tough Race Sweden keps.

Utlottning på startnummer sker omedelbart före start kl 1810 av:

Ett säsongskort på Dalsjö Hinderbana.

En startplats till Tough Race Sweden Sprint, 30 juni

En startplats till Tough Race Sweden Original, 30 juni

Välkomna!