

PM för
**TOUGH RACE
SWEDEN**
Endurance OCR

Torsdagen den 6 juni 2019

Tävlingsform:

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

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

Anmälan, byte av deltagare och ändring av plats:

Onlineanmälan är öppen fram till torsdag kl 07:00 Anmälan sker på <http://www.muddest.com>.

För att det skall gå smidigare när ni kommer till Dalsjö så se till att ha gjort anmälan online.

Efteranmälan kan ske i infotältet, i mån av plats, fram till 30 min före respektive start. Betalning med Swish eller kort. En efteranmälningsavgift på 50kr tillkommer.

Byte av distans och deltagare sker via din användare på muddest.com fram till och med torsdag kl 07:00. Därefter på plats i infotältet i samband med incheckning till en kostnad av 50kr.

Startavgift:

11-14år: 150kr

+15år: 250kr

Plats:

Dalsjö Hinderbana. För vägbeskrivning se: <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 racemeeting måste incheckning ske i infotältet. Inget kvitto eller mejl behöver uppvisas.

Racemeeting:

15 min före varje start kommer ett obligatoriskt informationsmöte att ske i anslutning till infotältet.

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:

6 tim: 10:00
3 tim: 13:00
1,5 tim: 14:30

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. Hjälpt 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.

Den svarta banan har vi fastställt till 3450m.
Sista varvet kommer att mätas med GPS-klocka med 10m marginal.

Resultat:

Preliminära liveresultat finns här: https://docs.google.com/spreadsheets/d/19w2hUtM9LeS_-EVkCbXI8kUBiFIPlhFn9reNjcUHzy/edit?usp=sharing
Officiella resultat publiceras på lördagen 8 juni på www.ToughRaceSweden.se.

Bansträckning:

Svart bana 3,4km

Banorna är nyklippta 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 ett hinder på kartorna som inte är med på loppet och det är "Gruvgångarna".

Hinder:

Våra lopp 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 runda stolpe med markering på höjden.

Brutet lopp:

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

Första Hjälpen:

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

Vätska/Energi:

Vatten finns 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.

Vi vill uppmana er att ställa ut egna flaskor/energi längs banan. En bra plats att ställa ut detta är på höjden, ovanför Quattroväggarna. Där kommer det även att finnas möjlighet att fylla på vatten. På så sätt kommer ni att komma åt er flaska två gånger/varv. Se till att hämta de efteråt och slänga skräp i soptunnor. Nedskräpning medför diskvalifikation.

Energilångning från annan är tillåtet.

Försäljning:

Enklare försäljning av fika och av Tough Race Swedenkläder kommer att ske i infotältet.

Priser:

Utlottning på startnummer sker och vinnarna publiceras på vår Facebooksida.

Två startplatser till Tough Race Sweden - Night OCR, 21 september.

BARNENS TOUGH RACE SWEDEN

Mellan kl 10:00 och 15:00 arrangeras även ett lopp för de lite yngre vid Dalsjö Bystuga.

Loppet är öppet för alla barn och passar från ca 3år och upp till 10 år.

Alla barn får nummerlapp och medalj.

Anmälan på plats.

Deltagaravgift: 80kr

Välkomna!

