

Deltagarinformation för

TOUGH RACE

SWEDEN

Midweek Challenge

VIKTIGT MED HÄNSYN TILL RÅDANDE LÄGE. FÖR ATT DETTA SKALL VARA GENOMFÖRBART:

- Vi vill inte ha någon publik eller hangarounds. Vänligen respektera detta
- Antalet startplatser/dag är begränsat till maximalt 35st.
- Är platserna slut i webshopen skall ni INTE komma och försöka få plats vid starten.
- Barn under 12 år måste ha deltagande och anmäld vuxen som följer med runt hela banan.
- Undvik onödigt resande. Vi ser detta som ett lokalt evenemang med deltagare från närområdet.
- Håll god handhygien och kom bara till oss om du är helt frisk.
- Håll avstånd till varandra vid incheckning, samling och under hela evenemanget.
- Undvik highfives, gruppkramar och gruppbilder.
- Fyll din vattenflaska hemma.
- Undvik att spotta och snyta dig nära andra och i anslutning till hinder.

Överlåta startplats:

Inga problem! Personuppgifter och distans registreras först vid incheckning. Kom med kvitto så löser vi resten.

Plats:

Dalsjö Hinderbana.

Parkering:

På gräsyta. Följ skyltning och anvisningar av funktionärer. Ta cykeln om det är möjligt.

Incheckning:

Innan start måste incheckning ske. Kvitto skall kunna uppvisas.
Se till att vara ute i god tid och checka in direkt när du kommer på plats.
Vid incheckning får deltagaren sitt startnummer skrivet på handen.

Starttid:

Kl 18:15

Utrustning:

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

Tidtagning:

Sker chiplöst kopplat till deltagarens startnummer.

Resultat:

Preliminära resultat presenteras så snart det går efter loppet på www.ToughRaceSweden.se

Officiella resultat publiceras när alla loppen i serien har genomförts.

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 klippta 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/>

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 "Greppväggarna".

Hinder:

Tough Race Sweden – Midweek Challenge skall vara lättsamt och fullt 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.

Snabbt/långsamt tempo:

Ta hänsyn till varandra och särskilt till våra yngre deltagare. Vi ber er som har ett lite lägre tempo att hålla till höger. Snabbare tempo håller till vänster. Detta gäller hela banan och framförallt över hindren.

Målgång:

Målgång sker i särskild målfälla till vänster om varvningen. Visa ditt startnummer för målpersonalen och var beredd på att hålla din plats i målfällan.

Alla som vill får Tough Race Swedens feta medalj. Tilldelas vid målgång!

För vissa är det viktigt med medalj och för andra kvittar det. Vi ger er möjligheten att välja själv.

Om du inte vill spara medaljen kan du ta en bild med den och sen återlämna den. På så sätt spar vi på miljön och på vår ekonomi 😊

Brutet lopp:

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

Första Hjälpen:

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

Vätska:

För att minska risken för smittspridning kommer ingen organiserad vätskelangning att anordnas.

Vi uppmanar er istället att ställa ut egna flaskor/energi längs banan. Se till att hämta de efteråt och slänga skräp i soptunnor. Nedskräpning medför diskvalifikation.

Priser:

Innan midsommar kommer vi att lotta ut fina priser bland de som deltagit i loppet! Vinnarna kontaktas via mejl.

Välkomna!