

Deltagarinformation för

TOUGH RACE SWEDEN

Night OCR

I samarbete med



Ett stort tack även till Stora Tuna Scoutkår som ser till att det blir en fin inramning!

Detta är ett lopp som genomförs i patruller om två till tre deltagare. Ingen kommer att tillåtas att starta ensam. Patrullen skall hålla ihop under hela loppet.

Anmälan:

Startbevis kan köpas fram till den 2 oktober kl 20:00 på www.qbutik.toughracesweden.se
Antalet deltagare är begränsat till 200 deltagare.

Ändringar och överlåtelse:

Alla detaljer kring deltagarnamn, patrullnamn, vilka som ingår i patrullen etc läggs in vid incheckningen. Det innebär att bara du har ett startbevis så löser vi resten på plats.

Startavgift:

250kr/person

Plats:

Dalsjö Golf i Borlänge <https://goo.gl/maps/mc94URhHroN2>

Parkering:

På Dalsjö Golfs ordinarie parkering. Samåk gärna och ta cykeln om det är möjligt.

Gott att äta och annat trevligt på Dalsjö Golfkrog:

Efter loppet kan du och dina vänner slå er ner med en god nattmacka, nybakad minicalzone och en välförtjänt pilsner (eller något annat gott) och snacka om era bedrifter :-). Det serveras godsaker även före loppet!

Incheckning:

Innan start måste incheckning ske i sekretariatet som ligger vid entrén till Dalsjö Golfkrog. Samla er patrull och gå till incheckning. Kvitto skall kunna uppvisas. Se till att vara ute i god tid och checka in direkt när du kommer. Incheckningen är öppen 1800-1845.

Förbjudet område:

Innan start är golfbanan förbjudet område av säkerhetsskäl. Spel på banan pågår intill det att mörkret faller.

Start:

Preliminärt kl 19:15

Starten kan senareläggas något beroende på ljusförhållandena.

Alla deltagare måste ha checkat in och befinna sig i startfällan senast 10 minuter innan start.

Utrustning:

Valfri klädsel.

Pannlampa eller ficklampa är obligatoriskt. Vi rekommenderar pannlampa.

Skor med någon typ av metaldubb är inte tillåtet.

Tidtagning:

Sker med chip på en av deltagarnas handled.

Chipet måste återlämnas direkt efter målgång till personal i målet.

Vid ej återlämnat chip debiteras teamet 2000kr.

Bansträckning:

10km

Här kan du se en zoombar banskiss:

<https://drive.google.com/open?id=1TDKc35XtYCa4Ho6S0qHQmzXChk1Sbpkr&usp=sharing>

Start och mål kommer att vara vid Dalsjö Golf.

Banan börjar med fin löpning på golfbanan, lite terräng och hagar i ca 3km. Därefter följer **två** varv på hinderdelen som utgår från Dalsjö Hinderbanas svarta bana (Något förkortad). Avslutningen är ca 1km lättlöpt trail tillbaka till Dalsjö Golf.

Banan är markerad med reflexer, pilar och heldragna band.

Hinderdelen är nyklippt och märkt med reflekterande pilar och reflexstolpar. Observera att banan korsar sig själv flera gånger.

DELTAGAREN ANSVARAR SJÄLV FÖR ATT SPRINGA RÄTT BANSTRÄCKNING OCH RÄTT ANTAL VARV.

Hinder:

Vårt Night OCR 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.

Greppväggar: En av tre skall klaras. Olika svårighetsgrad där den lättaste står först. Klättra från vänster till höger och plinga i bjällran.. Tillåtet att hjälpa till.

Catcrawl: Endast använda enkelrepen som är de tre linjerna längst till vänster och utan att nudda marken, med händerna passera repets markering.

Snabbt/långsamt tempo:

Då det är många som vill vara med på vårt evenemang finns det risk att det kan bli lite trångt på sina ställen. Ta hänsyn till varandra. 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.

Håll ihop i patrullen:

Medlemmarna i en patrull skall hålla ihop under hela loppet. Maxavstånd mellan deltagare i samma patrull är 15m. Målgång sker sida vid sida..

Målgång:

Målgång sker vid Dalsjö Golf på samma plats som starten.

Hela patrullen måste gå i mål sida vid sida.

Lämna tillbaka ert chip direkt efter målgången.

Medalj:

Vid målgång får alla deltagare en varsin snygg medalj. Vi vet att många bara lägger medaljen i en låda hemma. Om du inte vill spara din medalj kan du ta en bild med medaljen och sen lämna tillbaka den. Så spar vi på miljö och på vår ekonomi ;-)

Resultat:

Länk till liveresultat kommer att finnas på www.ToughRaceSweden.se

Officiella resultat kommer att publiceras efter loppet på www.ToughRaceSweden.se

Brutet lopp:

Om en patrull väljer att bryta loppet skall dessa kontakta målpersonalen och meddela detta.

Första Hjälpen:

Funktionärer med Första Hjälpenkunskaper och utrustning finns på plats. Initialt kommer de att finnas vid start- och målområdet. När loppet är igång kommer det att vara placerade på höjden vid Dalsjö Hinderbana. Där kommer även en eld att brinna.

Vätska:

Självserving av vatten finns vid Dalsjö Hinderbanas spårcentral efter ca 4km och efter ca 7km.

Vattenslang med munstycke finns vid två beachflaggor efter hindret "Väggar".

Vid målgång serveras vatten.

Släng skräpet i sopsäckarna eller tunnor. Nedskräpning medför diskvalifikation.

Toaletter:

Finns i begränsad omfattning vid Dalsjö Golf. Det står även två toaletter längs banan ca 25m till vänster om vätskekontrollen vid spårcentralen. Se ovan.

Omklädning och Dusch:

Omklädningsrum och dusch finns i begränsad omfattning vid Dalsjö Golf. Nyttja endast detta om du verkligen behöver. Exempelvis långväga gäster. Hjälp åt att hålla omklädningsrummen så rena det går.

Priser:

Snabbaste tiden för respektive klass vinner ett snyggt pannband eller multitube.

Utlottning sker omedelbart före start.

Ett säsongskort 2022 på Dalsjö Hinderbana.

Två valfria startplatser på något av våra lopp under 2022.

Om deltagaren inte är närvarande kommer omlottning att ske.

Välkomna!