

Deltagarinformation för

# TOUGH RACE SWEDEN

## OCR Challenge

### Anmälan:

Startbevis kan köpas fram till den 2 oktober kl 12:45 på [www.qbutik.toughracesweden.se](http://www.qbutik.toughracesweden.se)  
Antalet deltagare är begränsat till 200 deltagare.

### Ändringar och överlåtelse:

Alla detaljer kring deltagarnamn, teamnamn, distans, klass etc läggs in vid incheckningen. Det innebär att bara du har ett startbevis så löser vi resten på plats.

### Startavgift:

250kr/person

### Plats:

Dalsjö Hinderbana.

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=100y9czvl1SUczdHcUIKWl6NmwmY&usp=sharing>

### Parkering:

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

### Incheckning:

Innan start måste incheckning ske i sekretariatet vid hindergymmet. Kvitto skall kunna uppvisas. Se till att vara ute i god tid och checka in direkt när du kommer.

Incheckningen är öppen 1200-1245.

### Preliminära starttider:

8,3km startar kl 1300

3,8km startar kl 1310

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

### Utrustning:

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

## Tidtagning:

Skär med chip på deltagarens handled.

Chipet måste återlämnas direkt efter målgång till personal i målet.

Vid ej återlämnat chip debiteras teamet 2000kr.

## Resultat:

Länk till liveresultat kommer att finnas på [www.ToughRaceSweden.se](http://www.ToughRaceSweden.se)

Officiella resultat kommer att publiceras efter loppet på [www.ToughRaceSweden.se](http://www.ToughRaceSweden.se)

## 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/>

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:

Tough Race Sweden – OCR 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.

**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 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 på samma plats som starten.

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 ;-)

## **Brutet lopp:**

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

## **Första Hjälpn:**

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

## **Vätska:**

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.

## **Toaletter:**

Finns vid start/mål/varvning.

## **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!**