

PM 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:

Onlineanmälan är öppen fram till 20 minuter före start. Anmälan sker på <http://www.muddest.com>. Antalet deltagare är begränsat till 200.

Obligatoriskt namn på er patrull:

Alla patruller måste ha ett unikt namn. Alla i patrullen måste ha samma patrullnamn. Detta för att vi skall kunna veta vilka som tillhör patrullen. Om din patrull inte har något namn se till att lägga in det omgående enligt nedan.

Deltagarlista hittar du här: <https://www.muddest.com/race/32/79-tough-race-sweden-night-ocr-sweden-19-sep-2018>

Ändringar och överlåtelse:

Alla ändringar sker via din användare på muddest.com. Här kan du kostnadsfritt överlåta din startplats till en annan användare på muddest. Lägga till- eller ändra patrullnamn gör du också här.

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.

Middag innan och annat trevligt på Dalsjö Golfkrog:

Du behöver inte ens laga mat denna onsdag! Dalsjö Golfkrog serverar pastabuffé mellan 16 och 19.

Efter loppet kan du och dina vänner slå er ner med en god nattmacka och en välförtjänt onsdagspilsner (eller något annat gott) och snacka om era bedrifter ☺

Incheckning:

Innan start måste incheckning ske i sekretariatet som ligger vid entrén till Dalsjö Golfkrog. Samla er patrull och gå till incheckning. Inget kvitto eller mejl behöver uppvisas.

Nummerlappar:

Vid incheckning får deltagaren ett nummer skrivet på handen. Det är bara en i patrullen som kommer att bära nummerväst. Det är den som har ett nummer mellan 1 och 100. Självservering av västar. Se till att ta rätt nummer. Det är mycket viktigt för tidtagningen.

Västarna återlämnas efter loppet.

Förbjudet område:

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

Start:

Kl 20:00

Starten kan senareläggas något beroende på ljusförhållandena.

Alla deltagare måste ha checkat in och befinna sig i startfållan senast 5 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 chiplost kopplat till patrullens startnummer.

Bansträckning:

10km

Här kan du se en zoombar banskiss:

<https://drive.google.com/open?id=1TDKc35XtYCα4Ho6S0qHQmzXChk1Sbpkr&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 färgade pilar. Observera att banan korsar sig själv flera gånger. DELTAGAREN ANSVARAR SJÄLV FÖR ATT SPRINGA RÄTT BANSTRÄCKNING OCH RÄTT ANTAL VARV.

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. Tillåtet att hjälpa till.

Håll ihop i patrullen:

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

Målgång:

Målgång sker vid Dalsjö Golf på samma plats som starten.

Hela patrullen måste gå i mål hand i hand.

Hjälp till med att rätta till nummerlapp så att den är lättläst på upploppet.

Resultat:

Liveresultat finns här: <https://timing.muddest.com/live/79>

I liveresultatet kommer bara en deltagare i patrullen att synas. Den som har nummerlappen.

Officiella resultat med alla namn kommer att publiceras efter loppet på muddest.com.

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.

Ett bord med muggar och vattenslang med munstycke finns vid två beachflaggor efter hindret "Väggar".

Vid målgång serveras vatten.

Släng skräpet i sopsäckarna. Nedskräpning medför diskvalifikation.

Toaletter:

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

Omklädning och Dusch:

Omklädningsrum och dusch finns i begränsad omfattning vid Dalsjö Golf. Hjälps åt att hålla omklädningsrummen så rena det går.

Priser:

Snabbaste tiden för respektive klass vinner en snygg Tough Race Sweden keps, pannband eller multitube.

Utlottning på startnummer sker omedelbart före start.

Ett säsongskort 2019 på Dalsjö Hinderbana.

Två valfria startplatser på något av våra lopp under 2019.

Välkomna!