

# Deltagarinformation för

# **TOUGH RACE**

# **SWEDEN**

## Midweek Challenge

### Överlåta startplats eller ändra distans:

Om du vill överlåta din startplats eller ändra distans gör du det genom att logga in på din användare på [www.muddest.com](http://www.muddest.com). Gå till "My Tickets" och där kan du ge bort din biljett. Det är gratis och kräver att mottagaren har ett konto på Muddest. Att ändra distans kostar 10-15kr. Detta kan göras fram till incheckning.

### Plats:

Dalsjö Hinderbana.

### 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 infotältet. Inget kvitto eller mejl behöver uppvisas.

Se till att vara ute i god tid och checka in direkt när du kommer på plats.

### Nummerlappar:

Vid incheckning får deltagaren ett nummer skrivet på handen. Självservering av nummerlappar/västar.

Se till att ta rätt nummer. Det är mycket viktigt för tidtagningen.

Nummerlapparna återlämnas efter loppet.

### Starttider:

8,3km startar kl 1800

3,8km startar kl 1810

### Utrustning:

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

### Tidtagning:

Sker chiplost kopplat till deltagarens startnummer.

## Resultat:

Preliminära resultat presenteras så snart det går efter loppet på [www.muddest.com](http://www.muddest.com).  
Officiella resultat publiceras på lördagen den 18 maj.

## 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 nyklippa 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 – 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.

Greppväggar: En av tre skall klaras. En hand skall nudda första och sista hålet. Ingen fot i marken mellan.

## 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 i särskild målfälla till höger om varvningen. Hjälptill med att rätta till nummerlapp så att den är lättläst på upploppet och var beredd på att hålla din plats i målfällan.

## Brutet lopp:

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

## Första Hjälpn:

Funktionärer med Första Hjälpnkunskaper och utrustning finns på plats. Sjukvårdsutrustning och hjärtstartare finns även i anslutning till hinder gymmet.

## 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.

## Priser:

Snabbaste tiden för respektive distans vinner en snygg Tough Race Sweden keps.

Utlotning på startnummer sker omedelbart före start kl 1800 av:

Ett säsongskort på Dalsjö Hinderbana.

En startplats till Tough Race Sweden – Endurance OCR, 6 juni.

En startplats till Tough Race Sweden – Night OCR, 21 september.

## Välkomna!