

# FAQ TOUGH VIKING STADIUM RACES 2020



## NUMMERLAPPAR OCH TIDCHIP

### GÖTEBORG

Startkuvert som innehåller pannband och tidchip kan hämtas ut på SlottsskogsvalLEN (biljettlucka) den 24 oktober 2020. Vänligen kom tidigast 30 min före er tart så vi motverkar alla typer av folksamlingar. Vi kommer ha en liten pop up shop på plats där vi säljer Tough Viking race t-shirts, hoodies etc.

## FINNS GARDEROB OCH FÖRVARING

Snabbgarderob kommer att finnas. Till garderoben får du en påse och en etikett (som du skriver samma nummer på som ditt pannband) där du kan förvara dina överdragskläder och saker i. Du checkar in och ut ur garderoben med ditt startnummer. Tough Viking är inte ansvarigt för värdesaker och tillhörigheter men garderoben är under uppsikt.

## IN- OCH UTCHECKNING FRÅN ARENAN

Det sker en start per timme med 45 personer. Det innebär att vi har 15 minuter på oss att få ut dem som precis slutat springa och få in och starta nästa grupp på arenorna. Det är tigt men vår enda lösning för att få till en startgrupp i timmen, vilket vi behöver för att kunna genomföra detta.

### IN:

Ni kommer in på arenan cirka 5 minuter före er start helt klara för att springa. Det innebär Tough Vikings pannband på huvudet och tidchip runt fotleden. Överdragskläder i garderobspåse som ni skrivit samma nummer som på pannband på och sen direkt klara för start.

### UT:

Ni avslutar direkt vid vår målsignal efter 45 minuter. Alla kommer avsluta ute på banan där ni befinner exakt efter 45 minuter, vilket är er målgång. Ni har då 5 minuter på er att ta er till entrén, få er medalj, garderobspåse och lämna arenan. Vi uppskattar otroligt mycket om ni är effektiva i detta så vi hinner förbereda nästa start som vi kan släppa in på arenan först när ni är ute.

## AVSTÅND OCH HANDSPRIT

Håll rekommenderade avstånd till varandra. Handsprit kommer finnas vid start och mål samt vid varje hinder. Vi rekommenderar även att ni använder våra handskar. De finns att köpa vid uthämtning av startkuvert.

## HUR LÅNGA ÄR LOPPEN?

Loppen pågår i 45 minuter. Exakt vid 45 minuter stängs systemet ner och distansmätningen upphör. Du ska springa så många varv och klara så många hinder du kan under denna tid. Hur långt du hinner avgör din distans. Distansen mäts per kvartsvarv och inte per meter. Ett varv är cirka 600 meter. Det finns 15 hinder på banan. Vi förbehåller oss rätten att justera bansträckning och antal hinder.

## VAD HÄNDER OM JAG INTE KLARAR ETT HINDER?

Om du inte klarar hindret kan du försöka igen eller göra straffrundan. Straffrundan är som vanligt att springa 5 varv mellan två röda koner som står intill respektive hinder. Tanken med straffrundan är att den ska ta längre tid och vara jobbigare än vad det är att klara hindret.

## VILKA REGLER GÄLLER VID RESPEKTIVE HINDER

**TIRES** – Ta dig så snabbt förbi däckan som möjligt. Ingen fot får placeras vid sidan av däckraden.

**TUNNELS** – Kryp genom hela hindret. Du kan välja en av 8 st. banor.

**WALLS BY SATS** – Klättra över väggen. Du får använda hela ställningen att klättra på.

**MONKEY BAR BY BJÖRN BORG** – Gå armgång genom hela hindret utan att trilla ner.

**SANDBAGS** – 60 kg säckar för herrar och 30 kg för kvinnor. Kvinnor får även bära 60 kg. Säckarna ska bäras ett varv runt 4 st. röda koner.

**STAIRWAY BY MERRELL** – Klättra på vajerstegen upp till toppen och slå i klockan och klättra ner igen.

**BULGARIAN BAGS** – 25 kg säckar för herrar och 15 kg för kvinnor. Kvinnor får även bära 25 kg. Säckarna ska bäras ett varv runt 4 st. röda koner.

**ROPE CLIMB** – Klättra på upp för repet till toppen och slå i klockan och klättra ner igen.

**IRISH TABLE** – Klättra upp och över hindret och hoppa ner på baksidan.

**BALANCE** – Gå balansgång över plankan utan att sätta ner en fot. Ramlar du ner prova igen eller genomför straffrundor.

**VENICE BEACH** – Svinga genom hindret från första till sista ring. När du tagit i sista ring har du klarat hindret.

**BLADES** – Klättra över en inverterad vägg efter bästa förmåga.

**ATLAS STONES BY TYRKISK PEBER** – Herrar ska lyfta 80 kg upp på ett oljefat och ner igen. Kvinnor ska lyfta 50 kg upp på ett oljefat och ner igen. Bollen ska ligga still på oljefaten innan den lyfts ner på marken.

**A-FRAME** – Klättra på nätet upp och över hela hindret.

**TANKS** – Bär två stycken dunkar ett varv runt fyra stycken röda koner.

## ÄR DET TIDTAGNING PÅ TÄVLINGEN?

Vi mäter alltså inte tid utan den distans eller antal varv du hinner ta dig på 45 minuter. Distansen räknas per kvartsvarv. Passera över distansplattorna så din passage registreras.

## KAN TÄVLINGEN BLI INSTÄLLD?

Vi har alla nödvändiga tillstånd från polisen och arenorna och följer de rekommendationer om avstånd som Folkhälsomyndigheten har. Vi kommer inte vid något tillfälle vara fler än 50 deltagare inne på arenorna samtidigt. Ingen publik är tillåten.

## KOMMER SJUKVÅRD FINNAS PÅ PLATS?

Ja i sjukvårdstält inne på arenan, med omplåstring och hjärtstartare.

## FINNS DET DUSCH?

Nej

## FINNS TOALETTER?

Bajjamajor kommer att finnas på plats.

## HUR SKER STARTEN?

Varje timme startar max 45 deltagare. Starten sker som vanligt framför vår startportal. Passera inte startplattan innan er start, så chipet inte aktiveras förrän vid starten.

## HUR SKER MÅLGÅNG?

Ni avslutar direkt vid vår målsignal efter 45 minuter. Alla kommer att vara någonstans ute på banan så där ni är exakt efter 45 minuter är ert mål. Ni har då 5 minuter på er att ta er till entrén, få er medalj, garderobspåse och lämna arenan. Vi uppskattar otroligt mycket om ni är effektiva i detta och kan göra det ännu snabbare så vi hinner förbereda nästa start som vi får släppa in på arenan först när ni är ute.

## KOMMER DET FINNAS HINDERVÄRDAR VID VARJE HINDER.

Nej. Det funkar inte på grund av det maxantal personer vi får släppa in på arenorna samtidigt. Vi kommer dock att videoövervaka alla heat och kan i efterhand gå in och döma tidstillägg om vi anser någon inte klarat hindret och inte gjort sina straffrundor. Straffet är 2 minuters tidstillägg per förseelse.

## VAD KOSTAR DET ATT DELTA?

750 kr inkl. moms per deltagare. Av det är 6% moms som går till staten. Ibland kan man anmäla sig till start samma dag. Dessa starter kostar då 1.000 kr inkl. moms. Tough Viking bygger premi- umhinderbanor och vi kan inte göra det om vi tar ut för lågt deltagarpris.

## HUR HITTAR MAN RUNT BANAN?

Det kommer vara logiskt på plats och banan är snitslad från start till mål. Följ bara banden till nästa hinder alltså.

## OM JAG BLIR VARVAD AV SNABBARE DELTAGARE?

Snabba löpare väljer att hålla vänster och ta hindren i de två vänstra banorna. Varje hinder består av minst 6 banor. Långsamma löpare håller till höger. Ta hänsyn till varandra.

## VAR KAN MAN PARKERA?

Stockholms stad har parkeringsplatser på Valhallavägen.

## VAD SKA MAN HA FÖR UTRUSTNING/KLÄDER?

Träningskläder. Shorts och t-shirt eller långa tights och longsleeve i sportmaterial. Din klädsel bör vara tigt och funktionell. Vi avråder från kläder i bomull och vi rekommenderar även handskar med bra grepp (säljs på plats för dem som inte har). Det är ej tillåtet att använda spikskor. Ha alltid med ombyte med torra och varma kläder efter loppet. Vi rekommenderar kläder från Björn Borg och skor från Merrell. Båda finns att köpa på vår webshop.

## VAD SKALL MAN TÄNKA PÅ INFÖR LOPPET?

Var beredd på en riktig utmaning då vi kommer att testa din styrka och uthållighet. Styrka i armar och händer krävs för att klara flera av våra hinder. Träna gärna armgång, repklättring och ringar inför ditt race. Ta det i din egen takt och rusa inte i början utan öka hellre farten i slutet av loppet. Vi har ambulerade personal runt banan du kan fråga om hjälp om du behöver. Gå gärna igenom bankartan innan racet så du vet vilka hinder som du har att förvänta dig. Du kan alltid välja att inte genomföra ett hinder och istället ta en "bestraffning" som består av straffrundor.

## SKER TOUGH VIKING PÅ EGEN RISK?

Du deltar i tävlingen på egen risk. Du har möjlighet att teckna en separat försäkring vid anmälan.

## LEVERANS

Alla som anmäler sig får ett bekräftelsemail. Inga fysiska biljetter kommer att skickas ut om inget annat anges. Ta med giltig legitimation som ni visar upp när ni hämtar ut era startkuvert. Detta krävs för att få ut dem.

## KAN MAN DELTA SOM LAG?

Det kommer endast gå att tävla individuellt i Tough Viking Stadium Series.

## KAN JAG SÄLJA MIN STARTPLATS?

Ja, logga in i ditt konto du skapade vid anmälan, klicka på "Anmälningar" och sedan på "Aktivera kod för att sälja plats". Då dyker det upp en transferkod som du ger till den som ska ta över din startplats. Transferavgift på 195 kronor betalas av mottagaren. Detta måste göras minst 1 vecka innan loppet.

## VILLKOR FÖR KÖP

Distansavtalslagens regler om ångerrätt gäller inte vid köp av anmälningar/biljetter/platser till evenemang. När bokning har skett är du som kund bunden av ditt köp. Inga bokningar/köp kan göras utan förskotts betalning. Du ansvarar själv för att kontrollera om ett evenemang är flyttat eller inställt. Om ett arrangemang ställs in bör du omgående kontakta oss som arrangör, som ansvarar för frågor om dennes eventuella återbetalning för anmälningar/platser/biljetter. Vid inställt arrangemang återbetalas inte service- och administrationsavgifter. Önskar du eller ditt företag betala via faktura så kontakta oss.

## TOUGH VIKING STADIUM SERIES

Tough Viking har alla tillstånd som krävs från polisen och respektive stadion. Om myndigheterna mot förmodan förbjuder eller Tough Viking av någon anledning måste stänga ner Stadium series-loppen kommer full återbetalning av startavgift att göras till deltagaren. Detta gäller endast Tough Viking Stadium Series 10 oktober 2020 på Stockholms stadion och Tough Viking Stadium Series den 24 oktober 2020 på Slottsskogsvallen.

## TOUGH VIKINGS ORDINARIE LOPP

För Tough Vikings 2020 lopp som flyttade till 2021 gäller samma villkor som när anmälan till dessa gjordes.

Tough Viking har rätt att på grund av t ex krig, upplopp, brand, naturkatastrof (som översvämning, orkan, jordbävning), extremt väder, explosioner, strejk, epidemier, nya lagar som förbjuder hinderbanelopp, beslut eller rekommendationer från myndigheter och annat liknande ställa in eller skjuta upp tävlingen/tävlingarna till senare datum. Om tävlingen/tävlingarna ställs in har Tough Viking ingen skyldighet att återbetala deltagaravgiften och om tävlingen/tävlingarna skjuts upp till ett senare datum får du möjlighet att starta i Tough Viking-tävling vid senare tillfälle.

## HITTAR DU INTE SVARET PÅ DINA FRÅGOR HÄR?

Maila Race office så hjälper vi dig. [raceoffice@toughviking.com](mailto:raceoffice@toughviking.com)



TOUGH VIKING®