

# FAQ TOUGH VIKING GYM CLUB 2021 - BANANPIREN



Vissa modifieringar har gjorts med Tough Viking 2021. Den stora skillnaden är att Tough Viking under 2021 bedriver utomhusträning och skapar utomhusgym som består av stora hinder utspridda på ett stort område. 2021 får ni alltså komma och träna på vår hinderbanegymanläggning istället för att delta i det vi tidigare kallade lopp och tävling. Allt enligt gällande riktlinjer från våra myndigheter. Vi kallar detta för TOUGH VIKING GYM CLUB.

Detta är för våra medlemmar. Om du anmält dig under 2020 eller 2021 till Tough Viking Slottsskogen 2020/2021 har du automatiskt erhållit medlemskap och din start påbörjas inom 10 minuter från den tid som det står i ditt bekräftelsemail du fick vid anmälan. Välkommen!

## STARTPLATS FRÅN 2020

Har du en betald startplats till något av våra lopp 2020 som du inte använt har den automatiskt flyttat till motsvarande Tough Viking Gym Club 2021.

## ANMÄLAN

Alla som deltar ska vara anmälda online och ha betalt sin startavgift / deltagaravgift för något av våra lopp 2020 eller vara nyanmälda 2021. Använda ni er anmälan redan 2020 under våra Stadium series behöver ni alltså göra en ny anmälan och betala för den. Anmälan är öppen och kan göras här <https://toughviking.se/>.

## NYTT OMRÅDE

Vi har av säkerhetsskäl valt att flytta ut från Slottsskogen till centrala och mäktiga BANANPIREN i Frihamnen. Bananpiren är omgiven av vatten på tre sidor och har grindar så här kan vi kontrollera säkerheten och vilka som är på området. Dessutom ligger piren endast cirka 500 meter från Nordstan vilket gör området mycket lättillgängligt.

## HUR FUNKAR STARTEN 2021?

Vi kommer ha flygande starter. Detta innebär att om du är anmäld för start 10:00 kommer du nu istället påbörja ditt träningsvarv mellan 10:00 - 10:09. Din tid startar när du passerar startlinjen. Är du anmäld 10:10 startar du mellan 10:10 - 10:19 osv. Vi kommer att organisera starterna på plats så det blir ett jämt bra flöde med goda avstånd.

Före start ska ni ha hämtat ut ert deltagarkuvert och ha på er Tough Vikings pannband och tidschip som bevis på att ni är anmälda och för att våra värdar ska se att ni tillhör oss. Ingen får beträda våra hinder utan detta.

## TA DIG HIT

**TILL FOTS:** Gå på promenadstråket på västra sidan av Götaälvsbron. Rakt ovanför piren finns en spiraltrappa som leder ner till området.

**MED KOLLEKTIVTRAFIK:** Spårvagn: Åk till spårvagnshållplats Frihamnen (linje 5, 6, 10 och 13), promenera därefter i ca 5 minuter till Södra Frihamnspiren 1.

**BUSS:** Åk till busshållplats Frihamnsporten (linje 16, 16x, 45, 55 och 402) promenera därefter i ca 5 minuter till Södra Frihamnspiren 1.

**MED BIL:** Skriv in Bananpiren på Waze eller motsvarande app. Det finns få p-platser i området så vi rekommenderar ni kommer hit med kollektivtrafik eller till fots. Ni kan också parkera i p-hus i t ex Nordstan och sen promenera till området.

## DELTAGARKUVERT MED TIDSCHIP

Kuvert som innehåller pannband och tidschip kan hämtas ut framför Bananpiren. Vi ser gärna att så många som möjligt hämtar sitt kuvert dagen före deltagande för att maximera distansering. Det är öppet för träning 19-24 april. 19-23 april sker träning utan tidtagning. Håll alltid minst 1,5 meter avstånd.

## TIDER & RESULTAT

2021 är Tough Viking ingen tävling och ingen resultatlista kommer att finnas. Du kommer däremot att kunna se din egen tid.

## HINDER

Det kommer finnas 25 + stora fina Tough Viking-hinder. Hindren är utvalda för att testa er styrka, smidighet, uthållighet och mod.

## HINDERGYMSHOP

Vi kommer ha en öppen butik med utvalda produkter från Tough Vikings webshop på plats bredvid uthämtningen av deltagarkuvert. Här kan man bland annat köpa de Tough Viking-handskar vi rekommenderar.

## 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. Du checkar in och ut ur garderoben med ditt deltagarnummer. Tough Viking är inte ansvarigt för värdesaker och tillhörigheter men garderoben är bemannad.

## AVSTÅND OCH HANDSPRIT

Håll rekommenderade avstånd till varandra. Handsprit kommer finnas på området. Vi rekommenderar att ni även använder våra handskar. De finns att köpa vid i vår shop där ni hämtar era deltagarkuvert.

## VAD HÄNDER OM JAG INTE KLARAR ETT HINDER?

Eftersom Tough Viking under 2021 inte är ett lopp eller tävling kommer du inte bestraffas om du inte klarar ett hinder. Det går bra att försöka ytterligare en gång på hindret. Man får max försöka två gånger totalt.

## KAN TOUGH VIKING GYM CLUB BLI INSTÄLLT?

Vi har alla nödvändiga tillstånd från polisen och markägaren. Tough Viking är 2021 inte en offentlig tillställning och regleras därför inte av ordningslagen.

## KOMMER SJUKVÅRD FINNAS PÅ PLATS?

Ja i sjukvårdstält samt ambulanserande team.

## FINNS DET DUSCH OCH OMKLÄDNINGSRUM

Nej, pga. säkerhetsskäl.

## FINNS TOALETTER?

Bajamajor kommer att finnas på plats.

## VAD KOSTAR DET?

795 kr inkl. moms per deltagare eller mer. Av det är 6% moms som går till staten. Ibland kan man anmäla sig till för att träna samma dag som huvuddagen. Detta kostar då 1.000 kr per person inkl. moms. Tough Viking bygger premiumhinder och vi kan inte göra det om vi tar ut för lågt deltagarpris.

## HUR HITTAR MAN RUNT?

Det kommer vara logiskt på plats och tydliga skyltar kommer visa vägen mellan hindren. Hindren ska tas i rätt ordning.

## VAD SKA MAN HA FÖR UTRUSTNING/KLÄDER?

Träningskläder. Shorts och t-shirt eller långa tights och longsleeve i sportmaterial. Din klädsel bör vara tight 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. Vi rekommenderar kläder från Björn Borg och skor från Merrell. Båda finns att köpa på vår webshop.

## VAD SKALL MAN TÄNKA PÅ INFÖR TOUGH VIKING GYM CLUB?

Var beredd på en riktig träningsutmaning där vi kommer att testa din styrka och uthållighet. Styrka i armar och händer krävs för att klara flera av våra hinder. Träna gärna armgång och repklättring.

## SKER TOUGH VIKING PÅ EGEN RISK?

Du deltar 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. Det krävs att giltig legitimation visas upp för att deltagarkuvertet ska lämnas ut.

## KAN MAN DELTA SOM LAG?

Ja det går att anmäla sig som lag. Håll avstånd till varandra.

## MEDALJER

Detta upplägg ersätter de planerade loppen 2020. Detta innebär för er som samlar på våra medaljer så står det 2020 på dem. Våra medaljer är också kittade med en extra badge.

## ELIT

Eftersom detta inte räknas som en tävling eller ett lopp 2021 kommer vi inte heller ha seedning för elit.

## SMITTSSKYDSÅTGÄRDER

Håll avstånd till varandra. Minst två meter. Sprita händerna. Använd våra eller egna handskar. Kom endast som deltagare till området. Ta inte med anhöriga. Vid minsta symptom stanna hemma. Om du reser till Tough Viking samåk endast med dina närmaste.

## HITTAR DU INTE SVARET PÅ DINA FRÅGOR HÄR?

Maila Race Office så hjälper vi dig [info@toughviking.se](mailto:info@toughviking.se).



**TOUGH VIKING®**