



## Uthämtning av startkuvert och registrering

Vid de svarta Tough Viking-tälten inne på Stockholms stadion hämtar du ut ditt kuvert med nummer-headband (pannband med unikt nummer) och tidchip. Under fredagen går det att hämta ut kuvertet mellan klockan 11-18 och under lördagen öppnar utdelningen klockan 09. Du måste hämta ut ditt kuvert senast en timme före din personliga start och med giltig legitimation. Hämtar du ut till kompisar så ha med fullmakt. Din starttid är den du valde när du anmälde dig. Du ska också ha fått den på sms ett par dagar inför detta lopp. Detta sms visar du upp vid uthämtning av startkuvert. Är du osäker på din starttid kan du se den här <https://raceid.com/en/races/7823/about>

## Race office och info

Finns på plats i svart tält bredvid tälten för utdelning av startkuvert.

## Tidchip

Fästs runt höger ankel för bästa mätning.

## Garderob

Finns och är bemannad och där man kan lämna in sin väska under loppet. Vi ansvarar inte för värdesaker. Ditt garderobsnummer är samma som ditt startnummer som står på ditt number-headband (pannband) och skrivs på din garderobspåse.

## Omklädningsrum

Det finns riktiga omklädningsrum inne på Stockholms stadion under den högra läktaren som vetter mot Lidingövägen.

## Vattentemperatur

Det är ungefär 7-8 grader i vattnet (havet). I Ice tanks är det kring 0 grader. Ha med er varma ombyteskläder efter loppet. Detta är superviktigt!

## Möjlighet att handla produkter

Vi har en fin butik vid start och målområdet där ni kan handla Tough Viking Björn Borg produkter och våra grymma Merrell Tough Viking OCR skor. Butiken är öppen fredag inför lopp (11-18) och under lördagen (09-17). Även handskar som gör att ni får bra grepp säljs på plats.

## Vattenstation

Det är tre vattenstationer under loppet. Två på banan och en vid mål. Red Bull i mål.

## Sjukvård

Finns i start- och målområde. Det finns också ambulans på plats, samt mobil sjukvårdpersonal på ATV. Alla sjukvårdare har tillgång till hjärtstartare.

## Om jag inte klarar ett hinder = springa straffrundor

Då genomförs straffrundor precis som i skidskytte. Fem varv runt våra röda koner är det som gäller på alla hinder. Tanken med straffet är att det ska ta mer tid och vara jobbigare än vad det hade varit att klara hindret.

## Parkering

Mycket begränsat i området. Enklast och bäst är att resa hit kollektivt. Skriv in Stockholms Stadion.

## Hur hittar jag runt banan

Den är dragen med tydliga Tough Viking-band hela vägen runt.

## Läs mer här – Read more here (In English)

<https://toughviking.se/faq/>

<https://toughviking.se/terms/>

<https://toughviking.se/race-preparations/>