

Rule book för Växjö Winter OCR

Vänligen läs igenom regelboken och titta på videoklippen på hindren för att undvika missförstånd vad som gäller vid respektive hinder, både för fair play och för en roligare och säkrare upplevelse.

Allt deltagande sker på egen risk. Tänk alltid säkerhet först!

Banan består av en del som går på motocrossbanan. Denna del kommer under loppet att springas totalt tre gånger, de två första gångerna på "rätt" håll och den avslutande gången i motsatt riktning. Det kommer klart framgå vilket håll du ska springa åt, men det kan vara bra att känna till att man sista gången springer i motsatt riktning. Alla hinder på motocrossbanan (1-3) ska genomföras på samtliga varv. Mellan varje varv på motocrossbanan kommer en slinga i skogen med hinder genomföras.

Banan är tydligt snitslad med rödvit eller rödgul snitsel samt pilad med röda enduropilar.

Hindren är placerade utmed banan och oftast med utrymme vid sidorna, men självklart ska du ta dig över/genom hindret även om det går att springa bredvid.

OBS!! Det är endast tillåtet med **EN** tävlande på varje hinder åt gången. Så vänta på din tur och släpp förbi snabbare löpare som kommer bakifrån.

Hindren som du kommer utmanas av är följande:

1. Bära däck. Ta med dig ett/två däck och följ banan tills du kommer tillbaka till samma plats. Lägg tillbaka däcket enligt anvisningarna.

Herrar springer med TVÅ däck.

Damer springer med ETT däck.

Barn springer med ETT MC-däck (vilka som definierar sig som barn avgör ni själva)

2. Häckhoppning. Hoppa/klättra över lastpallen.

3. Rulla däck. Ta med dig ett lastbilsdäck och bär, dra, rulla det längs motocrossbanan tills du kommer tillbaka igen. Barn väljer ett bildäck.

4. Däckhavet. Spring över högen med däck.

Följande hinder finns med videoklipp på www.vaxjoocr.se Klicka Banan i menyn och Våra hinder.

5. Kabeltrummor. Klättra över kabeltrummorna.

- 6. Over/under.** Hoppa över den första stocken och kryp under den andra i varje sektion. Detta hinder är något ombyggt sedan videon spelades in.
- 7. Floating walls.** Klättra upp på den första väggen. Ta dig sedan bort mot klockan utan att nudda marken. Det är INTE tillåtet att greppa ovanpå skivorna eller i de blå repen/spännbandet. Greppa endast på sidorna och i greppen/hålen. Vi passagen av trädet i mitten är det tillåtet att stå på fotstöden samt greppa i det GRÖNA repet. Avsluta med ringa i den röda klockan.
- 8. Over the rock** Klättra över stenen.
- 9. Däckväggen.** Klättra uppför däckan, över regeln och ner på andra sidan.
- 10. Rockgarden.** Klättra över stenarna.
- 11. Atlas Sandbags.** Lyft upp sandsäcken till bordet. Det finns en tyngre (65 kg) för män, en lite lättare (45 kg) för kvinnor och en lägre och lättare sten (ca 20 kg) för barn. OBS!! Viktmarkeringarna på säckarna stämmer ej. Välj könsmarkering för att få rätt säck.
- 12. Nätet.** Klättra upp för nätet, över regeln och ner på andra sidan. (finns ej på film)
- 13. Dipswalk.** Starta med fötterna på regeln mellan rören. Ta dig över rören med hjälp av händerna på rören, fötterna får ej röra marken eller övriga konstruktioner. Du är i mål när du sätter fötterna på regeln på andra sidan.
- 14. Net crawl.** Kryp under båda näten.
- 15. Sternum checker.** Ta dig över röret utan att ta hjälp av träden.
- 16. Low rig.** Ta dig igenom riggen och ring i klockan. Du måste starta med båda händerna i det första trähandtaget när dina fötter lämnar marken. Det är INTE tillåtet att röra det röda spännbandet. Du måste ringa i klockan innan dina fötter nuddar marken för att hindret ska anses som klarat.
- 17. Big wall.** Klättra över väggen. Du får ta hjälp av stegen på väggen, men det är INTE tillåtet att röra stöttorna eller trädet.
- 18. Kryp under röret** (finns ej på film).
- 19. Tire flip.** Vält däckan tre gånger så att det nuddar den andra plankan. Barn välter det mindre däckan. Vuxna det större. Det är inte tillåtet att rulla däckan.

20. Pipe travers. Klättra upp på det första röret. Ta dig sedan bort till klockan i slutet utan att nudda marken. Du får använda både händer, armar och fötter/ben. Det är inte tillåtet att nudda det orangea spännbandet.

21. Barrel jump. Klättra över tunnorna. OBS! Om det är frost kan tunnorna bli väldigt hala. Var försiktig.

22. Ring travers. Klättra upp på stegen och ta en ring i varje hand. Ta dig sedan längs med spännbandet tills din hand eller en ring slår i klockan. Ta en pinne (står bredvid stegen) och för tillbaka ringarna till startpositionen innan du springer vidare. Ställ tillbaka pinnen där du tog den.

23. Sengångaren. Häng dig under röret innan markeringen. Kryp längs röret (på undersidan) tills du kan ringa i klockan med handen.

24. Balans. Balansera längs med regeln och sedan över vippbrädan. Du måste starta med en fot på den röda markeringen i början och avsluta med en fot på den röda markeringen i slutet. Däremellan är det inte tillåtet att nudda marken. OBS! Vid frosthalka kan detta hinder utgå. Information om detta lämnas vid start.

25. Big barrel jump. Klättra över tunnorna.

26. Stariway from hell. Kryp in under trappan. Klättra med händerna på insidan av trappan till den andra sidan. Du har misslyckats om du nuddar marken eller ett träd innan du har krupit ut på andra sidan. Det är tillåtet att använda röret i mitten. Du får använda både händer och fötter.

OBS!! VIKTIGT!! Stoppa ALDRIG in fötterna mellan stegen, sätt bara fötterna mot stegen. Stoppar du in foten mellan stegen och tappar greppet med händerna kan du skada dig mycket allvarligt.

27. Omvända väggen. Ta dig upp och över väggen. Det är tillåtet att klättra på baksidan av väggen, men du får inte röra stöttorna.

28. Old barrel jump. Hoppa över tunnorna.

29. Ropes and net. Starta nedanför markeringen på repet. Du får inte greppa repet ovanför markeringen och nudda marken samtidigt. Klättra därefter längs med repet tills du kan ta dig över till nätet. Ta dig förbi nätet genom att klättra UNDER det (inte över). Klättra upp på andra sidan tills du når repet på andra sidan och klättra ner längs repet tills du kan ringa i klockan.

30. Sledge hammer. Använd släggan för att slå däck över tills den rör markeringen på den andra sidan.