

## Varmt välkomna till Deep Forest OCR 2024

Nedan följer viktig information för dig som deltagare.

### Vägbeskrivning:

Tävlingsbanan ligger ca 10 km söder om Växjö, utmed väg 27 mot Ingelstad, Tingsryd, Karlshamn, Karlskrona.

Länk till Google Maps till parkeringen <https://maps.app.goo.gl/wpmS8fafsPCStyWA7>

**OBS!! Parkeringen belägen ca 500 meter från arenan.** Ingen parkering vid arenan utan ALLA hänvisas till parkeringen.

### Nummerlappsutdelning:

Finns på arenan. Öppen från ca 10:00. Du bör ha hämtat upp din nummerlapp minst 20 minuter före din starttid.

### Omklädning/dusch:

Tyvärr har vi ingen möjlighet att erbjuda ombyte och dusch på arenan. Toalett finns "orienterarstil", dvs utomhus i hink med sittring/lock samt pissoar.

### Start och startlistor:

Startlistor för tävlingsklassen hittar ni här.

<https://www.vaxjooocr.se/wp-content/uploads/2024/04/Startlista-tavlingsklass.pdf>

Startlistor för motionsklassen hittar ni här.

<https://www.vaxjooocr.se/wp-content/uploads/2024/04/Startlista-Motionsklass.pdf>

Starten sker i den östra delen av arenaområdet (i riktning mot parkeringen).

Seedade grupper om fem löpare per startgrupp startar var femte minut. Var på plats vid starten och var redo att gå in i startfällan så snart gruppen före har startat, dvs fem minuter innan din start. Kommer du försent till din start, räknas tiden från när du skulle ha startat.

### Banan:

Banan inleds och avslutas med löpning på motocrossbana. Där följer man motocrossbanan, därav sparsamt med snitsling på motocrossbanan. Därefter går banan in i skogen, med mestadels heldragen eller hängande röd/vit snitsel. OBS: Det kan finnas en del röd/orange "enduropilar" i skogen. Dessa ska inte följas, utan snitsel gäller.

Svenska Friidrottsförbundets regler för OCR gäller. Alla större hinder (riggar och liknande) har en startlinje och en mållinje. Mellan dessa linjer (heldragen snitsel på marken) får du inte nudda marken. Du får INTE heller nudda snitseln. Touch mot marken eller snitseln = avklippt band. Samtliga dessa hinder har "ENDAST ETT FÖRSÖK".

Några av våra hinder finns här filmade, och i några fall förtydliganden vad som gäller:

Over / under

<https://youtu.be/ZsaEHlyoIN4>

Ninja Steps (utgår vid blöt väderlek, halkrisk)

<https://youtu.be/-o1HRBFsEE8>

Over / Under

<https://youtu.be/ZsaEHlyoIN4>

Floating walls

<https://youtu.be/eJI9YwyL7Zc>

Low rig

<https://youtu.be/0c4aLATUa1c>

Pipe Travers

[https://youtu.be/HTLe7vDfb\\_A](https://youtu.be/HTLe7vDfb_A)

Ringar

<https://youtu.be/m8T3TiyKrE0>

Weaver

<https://youtu.be/eHlGFrcrBfQ>

Stairway from hell

<https://youtu.be/yuTrrcnw4is>

Incline Wall

<https://youtu.be/AAi7q09hh20>

Ropes'n'net

[https://youtu.be/jQ3soZk\\_V2o](https://youtu.be/jQ3soZk_V2o)

Monkey bar

<https://youtu.be/DRQLBPMrmP4>

Utöver dessa hinder kommer du även utmanas av ytterligare ett tiotal hinder, som inte kräver någon utförligare förklaring (t.ex. bära stock eller däck, lyfta sten, balans (flera försök tillåtna), A-frame nät, krypa under nät, rulla däck osv.)

### **Straffrundor:**

Efter banan sista hinder och ca 50 meter innan mållinjen visar du upp dina kvarvarande armband för funktionären. För varje förlorat armband får du springa en straffrunda. Efter varje avklarad straffrunda ska du få en markering på ditt kvarvarande armband som visar att du gjort en straffrunda. För att få gå imål och få ett godkänt resultat måste du ha något av följande kombinationer:

- 3 armband
- 2 armband + 1 markering för genomförd straffrunda
- 1 armband + 2 markeringar för genomförda straffrundor

Har du förlorat samtliga tre armband springer du direkt i mål, men du kommer få resultatet DNC (Did Not Complete), din tid kommer dock fortfarande att redovisas.

## **Målgång:**

Direkt efter målgång följer du snitseln och innan du lämnar området visar du upp dina armband för funktionären som noterar att du är godkänd. Fram tills att du visat dina armband klassificeras du som "ej godkänd" så det är ditt ansvar att visa upp dina armband för att få ett resultat.

## **Medaljer:**

Har du i samband med anmälan beställt att du vill ha en medalj hämtar du upp denna vid nummerlappsutdelningen efter målgång. Självklart erhåller du medalj oavsett om du har armband kvar eller inte.

## **Motion/Run For Fun**

Motionsklassen eller Run For Fun är precis som det låter - Ingen tävling utan bara ett tillfälle att utmana dig själv och har roligt. Du har fritt antal försök på varje hinder och det är tillåtet att hjälpas åt. Inga armband och inga straffrundor. Det enda kravet är att målet stänger klockan 13.30 (1,5 timme efter sista start) och efter det kan du som är ute längre inte förvänta dig att det finns personal vid hindren eller vid målgång. Det är dock tillåtet att vara ute längre, men servicen utmed banan kan vara begränsad.

## **Resultat:**

Resultaten liveuppdateras - länk publiceras på vår Facebook <https://www.facebook.com/vaxjoocr>  
Resultatlistan kan överklagas enligt Svenska Friidrottsförbundets regler.

## **Frågor?**

Har du några ytterligare frågor är du välkommen att mail [info@vaxjoocr.se](mailto:info@vaxjoocr.se) så svarar vi så snart vi hinner.

## **Varmt välkomna!**

Växjö OCR Förening