

✚ folkhälsan
VALHALLA
Fun Run

Norrvalla 24.8.2024

Allmänt

Fun Run är ett hinderbanelopp där deltagarna startar tillsammans och utmanas att ta sig över mållinjen.

Allmänt uppförande

Fun Run är ett samspel mellan deltagare, där det förväntas att deltagaren:

- Följa och får ej avvika från den snitslade banan.
- Utöva god sportsmannaanda hela tiden.
- Följa avsikten med en regel om den kan tolkas på olika sätt.
- Ansvara för sin egen och andras säkerhet.
- Följa instruktioner från funktionärer/domare.
- Behandla andra deltagare, funktionärer, volontärer, media, sponsorer, åskådare med respekt och artighet.

Allmänna regler

- Annan utrustning än skor, kläder och handskar är förbjuden under evenemanget.
- Ett ärligt försök att genomföra alla hinder, som en allmän regel innebär ett ärligt försök att den deltagande måste applicera hela kroppsvikten på hindret.
- Samarbete mellan deltagarna vid hindren är tillåtna
- Endast ett försök på hängande hinder. Övriga hinder har deltagarna tre försök.

Allmänna regler forts.

På några av hindren finns valalternativ normalway eller fastway.

Fastway alternativet är svårare och om deltagaren klarar det får den direkt fortsätta längs banan.

Normalway alternativet är lättare och om deltagaren klarar det får den genomföra ett extra hinder/tilläggsrunda.

- Underlåtenhet att följa reglerna kan leda till att deltagaren varnas verbalt, med förbehåll för diskvalificering.
- Den deltagandes startnummer måste vara synligt under loppets gång, till exempel pannband och armbindel eller skrivet på arm/axel och baksidan av underbenet med permanent markör.
- Deltagaren måste ha täckt torso.
- Det är förbjudet att vara barfota, samt använda skor med metalledar/spikskor.
- Bilder och videos som tas av arrangören på deltagaren under evenemanget, har arrangören rätt att använda dessa bilder till marknadsföring etc. utan att ersättning utgår till deltagaren. Deltagaren samtycker genom att anmäla sig till tävlingen.
- Man deltar på egen risk och har inte rätt att rikta några som helst krav mot arrangören eller markägaren före, under eller efter loppet. Deltagaren ska på bästa sätt förbereda sig för loppet, samt att ta del av den information som kommuniceras och publiceras före loppet.

All deltagande sker på egen risk, under 18 år krävs målsmans godkännande för att delta. Blankett för godkännande fås av valhalla@folkhasan.fi eller kan laddas ner via www.focra.fi

Vi förbehåller oss rätten att ändringar kan komma att ske om förutsättningarna eller gällande restriktioner ändras.

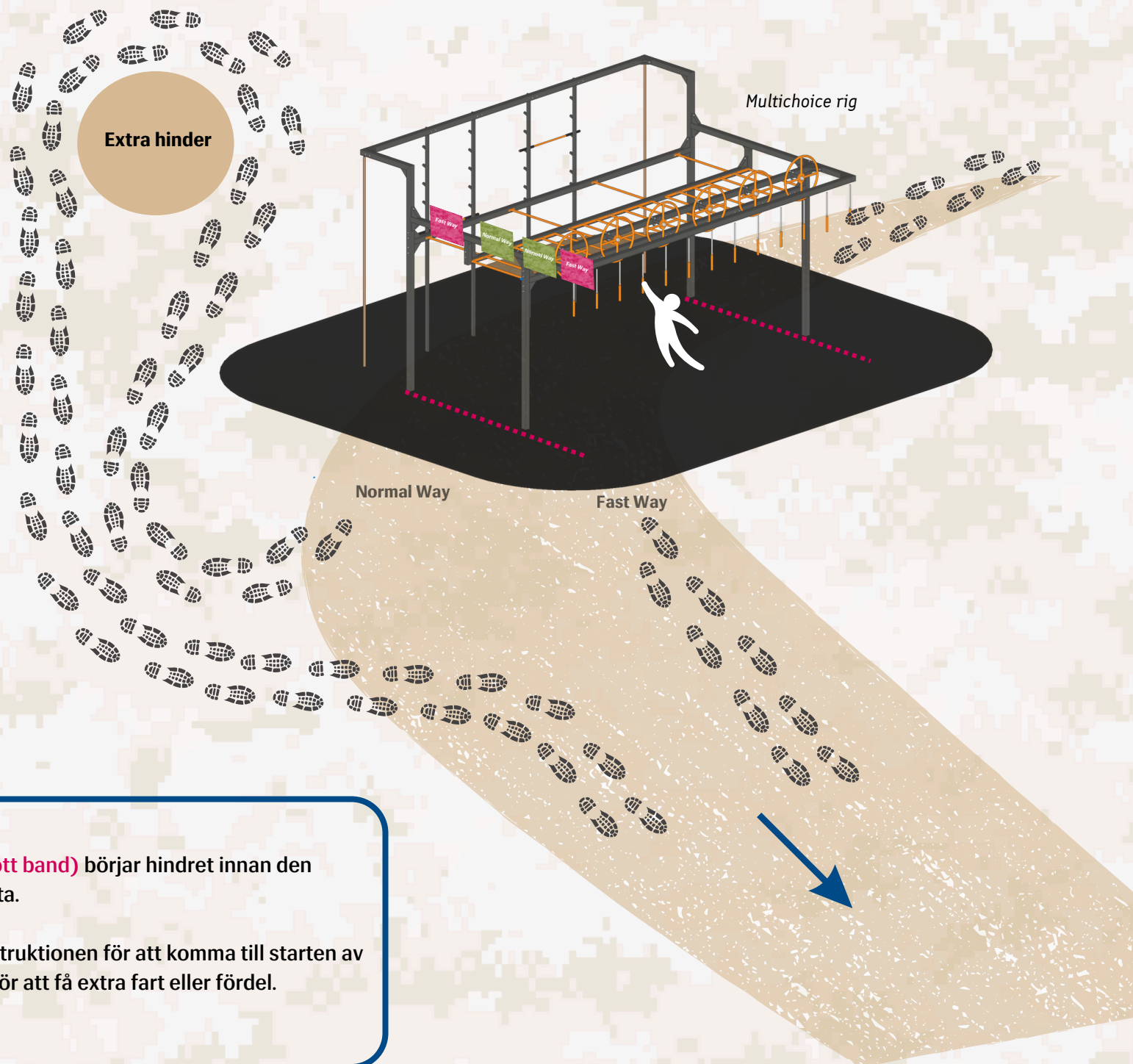
Normal Way vs Fast Way

"Fast Way"-hinder kommer att finnas vid Multichoice-hindret.

"Normal way" är markerad med grönt, och Fast way med rosa. En Fast way bana är tekniskt mera avancerad eller ett tyngre alternativ gentemot normal way.

Genom att välja fast way kommer du att spara tid jämfört med normal way, eftersom du inte behöver springa de extra 100 - 200 metrarna, alternativt extra hinder.

- På hinder med en start/mål-linje (rött band) börjar hindret innan den första linjen och slutar efter den sista.
- I höga hinder får man använda konstruktionen för att komma till starten av hindret men den får inte användas för att få extra fart eller fördel.



- På hinder med en start/mål-linje (rött band) börjar hindret innan den första linjen och slutar efter den sista.
- I höga hinder får man använda konstruktionen för att komma till starten av hindret men den får inte användas för att få extra fart eller fördel.

