

✚folkhälsan
VALHALLA
Fun Run

Norrvala 24.8.2024

Yleisesti

Fun Run on esteratahaaste, jossa lähdöt tapahtuvat ryhmässä, tavoitteenaan ylittää maaliviiva.

Yleinen käytös

Osallistujan tulee:

- Seurata eikä saa poiketa merkitystä kilparadasta.
- Harrastaa hyvää urheiluhenkeä koko ajan.
- Noudattaa säännön tarkoitusta, jos sitä voidaan tulkita eri tavoin.
- Olla vastuussa omasta ja muiden turvallisuudesta.
- Noudattaa virkamiesten/tuomareiden ohjeita.
- Kohdella muita osallistujia, virkamiehiä, vapaaehtoisia, tiedotusvälineitä, sponsoreita, katsojia kunnioittavasti ja kohteliaasti.

Yleiset säännöt

- Rehellinen yritys selvittää kaikki esteet tarkoittaa pääsääntöisesti rehellistä yritystä, että osallistuja on sovellettava esteeseen koko ruumiinpainoa.
- Osallistueessa varusteet lukuunottamatta kenkiä, vaatteita ja käsineitä ovat kiellettyjä.
- Yhteistyö esteillä on sallittu
- Vain yksi yritys estettä kohti (roikkuvat esteet). Muut esteet: kolme yritystä estettä kohti.

Yleiset säännöt, jatkuu

ü Osalla esteistä on Normal- tai Fast way-vaihtoehtoja.

Fast way on vaikeampi, ja jos osallistuja ylittää sen, voi välittömästi jatkaa reittiä pitkin.

Normal way on helpompi. Tämän lisäksi on suoritettava ylimääräinen este / kierros

- Sääntöjen noudattamatta jättäminen voi johtaa osallistujien suullisiin varoituksiin ja mahdollisesti hylkäämiseen.
- Osallistujan lähtönumeron on oltava näkyvässä tapahtuman aikana, esimerkiksi päänauhat ja käsivarsinauhat, tai se on kirjoitettava käsivarteen / olkaan ja säären takaosaan pysyvällä merkillä.
- Osallistujilla on oltava peitetty vartalo.
- Paljain jaloin oleminen ja metallipiikeillä varustettujen kenkien käyttö on kielletty.
- Järjestäjän on oikeus käyttää osallistujasta tapahtuman aikana ottamia kuvia ja videoita markkinointiin jne. maksamatta osallistujalle korvausta. Osallistuja suostuu ilmoittautumalla kilpailuun.
- Osallistajat suorittaa radan omalla vastuullaan, eikä heillä ole oikeutta asettaa vaatimuksia järjestäjälle tai maanomistajalle ennen tapahtumaa, sen aikana tai sen jälkeen. Osallistujan on parhaalla tavalla valmistauduttava tapahtumaa ja tutustuttava ennen tapahtumaa välitettäviin ja julkaistuihin tietoihin.

Kaikki osallistuminen tapahtuu omalla vastuullasi, alle 18-vuotiaana, osallistumiseen tarvitaan vanhempien hyväksyntä.

Hyväksymislomake on saatavana osoitteesta valhalla@folkhalsan.fi

Pidätämme oikeuden tehdä muutoksia, jos ehdot tai sovellettavat rajoitukset muuttuvat.

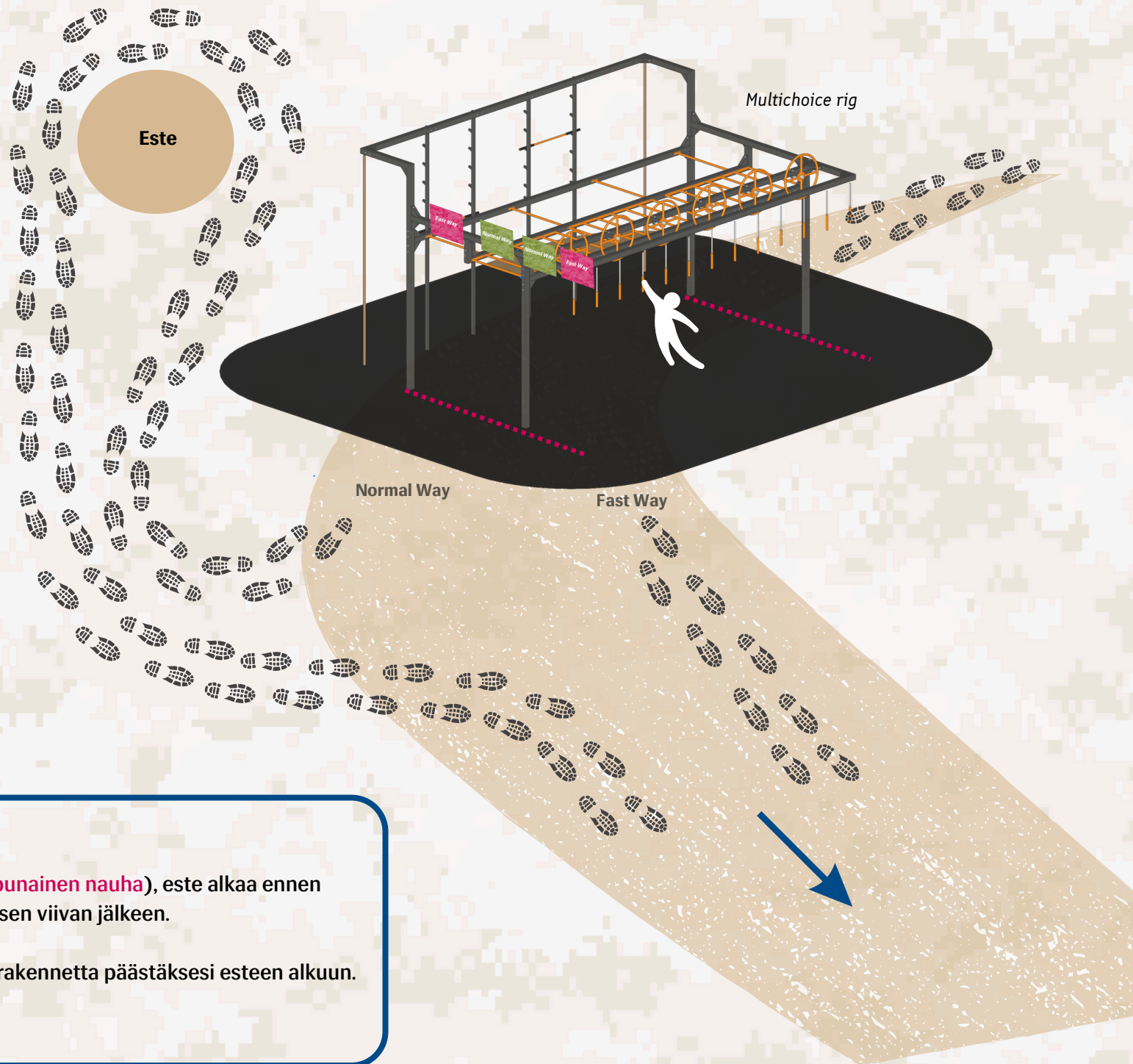
Normal Way vs Fast Way

"Fast Way"-esteitä löytyy pääasiassa otteellisista ja teknisistä esteistä.

"Normal way" on merkitty vihreällä, ja "Fast way" pinkillä. Fast way-rata on teknisesti vaativampi (tai raskaampi) vaihtoehto normal way-reittiin verrattuna.

Valitsemalla fast way -reitit, säästät aikaa verrattuna normaaliin reittiin, koska sinun ei tarvitse juosta ylimääräisiä 100 - 200 metrejä.

- Esteillä joissa on alku-/loppuviiva (**punainen nauha**), este alkaa ennen ensimmäistä viivaa ja päättyy viimeisen viivan jälkeen.
- Korkeissa esteissä voit käyttää esterakennetta päästäksesi esteen alkuun.



- Esteillä joissa on alku-/loppuviiva (**punainen nauha**), este alkaa ennen ensimmäistä viivaa ja päättyy viimeisen viivan jälkeen.
- Korkeissa esteissä voit käyttää esterakennetta päästäksesi esteen alkuun.

