

TÄVLINGSINFO

HYROX OUTDOOR OPEN

by Sports Club

10 AUGUSTI 2024

OFFICIAL

HYROX GYM

OUTDOOR OPEN by Sports Club

**VITAMIN
WELL**

Barebells

NOCCO
NO CARBS COMPANY

Innehåll

Tidsprogram	3
Ankomstregistrering, omklädning och uppvärmning	3
Nummerlapp	3
Avprickning vid start	3
Målgång	3
Time Cap	3
Avbrutet lopp (DNF)	3
Regler	4
Huvuddomare	4
Köbildning och omåkning	4
Live scoring och resultatlistor	4
Priser & prisutdelning	4
Tävlingsplats	5
Väderavbrott	5
Att ta sig hit	5
Mat	5
Deltagarbilder	5
Sociala medier	5
Frågor?	5
Bankarta	6
Startlistor	7
Doubles Men	7
Doubles Mixed	7
Doubles Women	8
Singles Men	8
Singles Women	9

Tidsprogram

08:00 – Registreringen och Sports Club öppnar
09:00 – Start DOUBLES MEN
10:00 – Start DOUBLES MIXED
11:00 – Start DOUBLES WOMEN
12:30 – Start SINGLES MEN
14:00 – Start SINGLES WOMEN
15:00 – Registreringen stänger
17:00 – Tävligen avslutas
18:00 – Sports Club stänger

Ankomstregistrering, omklädning och uppvärmning

Ankomstregistrering för nummerlappsutdelning sker i tävlingsområdet på baksidan av gymmet, se bankartan. Medtag legitimation. Registreringen kan ske från kl 8-15.

Under tävlingsdagen har deltagare tillgång till omklädningsrum samt simhall och gym där även uppvärmningen kan utföras. Om du vill ha tillgång till omklädningsrummen lämnar du ditt foto-id i pant i receptionen i Sports Club's huvudentré. Anläggningen har öppet 8-18.

Nummerlapp

Skall bäras synligt och får endast fästas på bröstet, ej ben/rygg. Nummerlapparna är självhäftande, säkerhetsnålar finns vid behov. Skriv även ditt nummer tydligt på höger eller vänster arm med spritpenna ifall nummerlappen trillar av.

Avprickning vid start

Du måste anmäla dig vid start senast 3 minuter innan din starttid. Om du missar din starttid är den förbrukad.

Målgång

Din målgång registreras av målfunktionären när du ringer i bjällran i målportalen.

Time Cap

Time Cap är 2 timmar, om deltagare inte når mållinjen innan timecap måste man avbryta sitt lopp och kliva av banan. Resultat registreras då som DNF (Did Not Finish).

Avbrutet lopp (DNF)

Om du väljer att bryta loppet eller når Time Cap måste du bege dig till START/ MÅL och där kontakta våra tidtagningsfunktionärer så vi kan registrera att du brutit loppet. I resultatlistan kommer du se detta som DNF (Did Not Finish).

Regler

'Good sportsmanship' förväntas av dig som tävlande. Respektera domslut, eventuella protester lämnas till huvuddomarna i efterhand. Vi följer generellt Hyrox officiella regler med vissa undantag:

- Vi har inget rankingsystem där man kan kvala till Hyrox EM/VM.
- Vi har ett eget tidtagningssystem där man inte använder något tidschip.
- Vi tillämpar endast OPEN vikter
- Du tar med dig egen vattenflaska/energi som du placerar på det vätskebord som finns vid start/mål. Du passerar vätskebordet vid varje löpvarv.
- Läs noga igenom punkterna 7, 8, 9 och 11 i regelboken där det beskrivs hur tävlingen utförs, vilka vikter som ska användas, vilka sträckor som ska genomföras, vilken utrustning som är godkänd/icke godkänd och eventuella straff.

Regelbok SINGLES:

https://hyrox.com/wp-content/uploads/2024/01/SINGLE_RULEBOOK_EN_23_24.pdf

Regelbok DOUBLES:

https://hyrox.com/wp-content/uploads/2024/01/DOUBLES_RULEBOOK_EN-23_24.pdf

Huvuddomare

Tävlingens huvuddomare är Uffe Petersen och Madeleine Larsson.

Köbildning och omåkning

För att förhindra köbildning tillämpar vi parvis jaktstart där två deltagare (SINGLES) eller två lag (DOUBLES) startar samtidigt var 5:e minut samt en längre paus mellan tävlingsklasserna.

Tävlingsledningen har gjort sitt bästa för att försöka få till en så bra startordning som möjligt baserat på era inlämnade meriter. I de fall snabba deltagare kommer ikapp framförvarande tävlande ber vi er visa hänsyn och försöka lösa situationen på plats i god sportslig anda. Tävlingsbanan är designad på ett sådant sätt att banan blir "bredare" ju längre ut i banan man kommer för att möjliggöra smidigare omåkning. Den "trånga sektorn" ligger på de tre första styrkestationerna då vi har ett begränsat antal stakmaskiner och slädar.

Live scoring och resultatlistor

Tävlingen kan följas i realtid på <https://46timing.se/>

Här kommer även resultatlistorna publiceras.

Priser & prisutdelning

Prispengar per tävlingsklass enligt följande:

HYROX SINGLES MEN & WOMEN

1:a plats: 1000,-

2:a plats: 500,-

3:e plats: 250,-

HYROX DOUBLES MEN, WOMEN & MIXED

1:a plats: 1600,-

2:a plats: 800,-

3:e plats: 400,-

Priserna tillfaller topp tre i varje tävlingsklass oavsett ålder, dvs inte per åldersgrupp. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren. Prisutdelning kommer att ske löpande under dagen direkt efter sista målgång i respektive klass. Preliminärt tidschema för prisutdelning ser ut som följer:

Doubles Herr 11:30

Doubles Mix 12:30

Doubles Dam 13:30

Singles Herr 15:30

Singles Dam 16:50

Vi kommer även lotta ut diverse kosttillskott från My Protein.

Tävlingsplats

Tävlingen hålls utomhus i direkt anslutning till Sports Club i Vallentuna. Alla styrkemoment utförs utomhus inom ett avgränsat område och löpningen sker längs en ca 1 km lång snitslad bana i stads/parkmiljö. Se bankartan.

Väderavbrott

Vid eventuell åska eller annat extremväder kommer tävlingen pausas och återupptas när/om vädret tillåter. I dessa fall ber vi om er förståelse och samarbetsvilja för att lösa situationen på ett så bra och rättvist sätt som möjligt.

Att ta sig hit

Kostnadsfri bilparkering upp till 8 timmar med p-skiva, se skyltning. Med tåg (Roslagsbanan) tar man sig lätt till Vallentuna Centrum och därifrån är promenaden bara ca 5 minuter till anläggningen.

Vägbeskrivning på Google Maps hittar du [här](#)

Mat

Vi kommer att ha en Foodtruck från Degen Bakery på tävlingsområdet

Deltagarbilder

Efter målgång finns en fotograf som gärna fångar alla dina endorfiner och post-race-feelings. Bilderna kommer publiceras på vår [Facebooksida](#) och får användas fritt.

Sociala medier

Tagga oss gärna på [Instagram](#) så delar vi efter bästa förmåga

Frågor?

Tävlingsledningen når du alltid på ocr@sportsclub.se

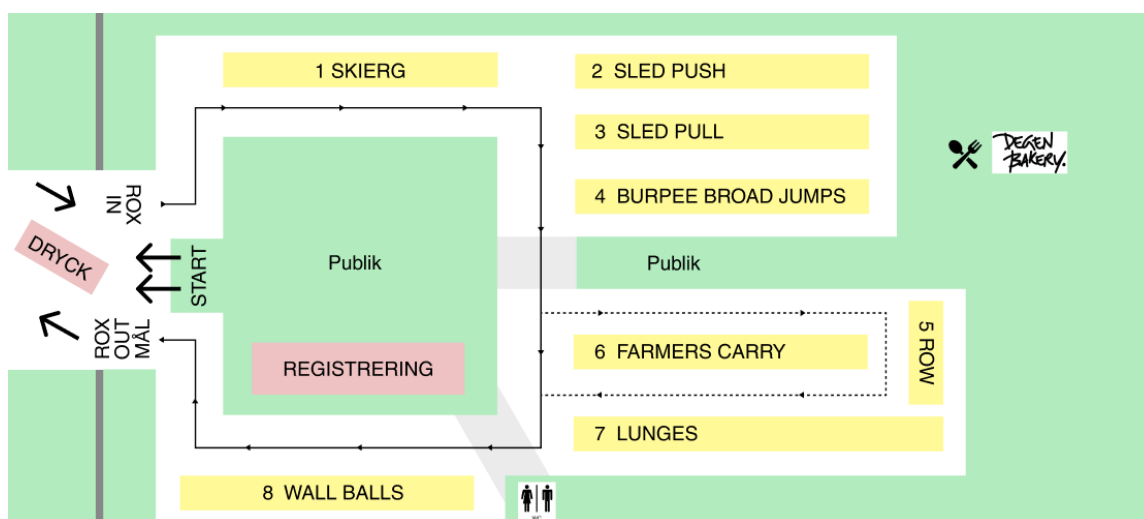
Tävlingen arrangeras av Sports Club Vallentuna AB och är ett initiativ till "Simulation Race" från oss som licensierad HYROX Training Club. För mer info se www.sportsclub.se

Bankarta



Ankomstregistrering och nummerlappsutdelning sker i tävlingsområdet. Tillgång till omklädningsrum ges i receptionen via Huvudentré. Notera parkeringsplatsernas olika tidsramar.

Karta över tävlingsområdet:



Startlistor

Mindre justeringar av startlistorna kan komma att ske, exakta startlistor publiceras på <https://46timing.se/> innan tävlingsdagen.

Doubles Men

Startnr	Namn	Team	Tid
10	Daniel Nilsson	Väsjö Kickers	09:00
10	Staffan Wennerstad	Väsjö Kickers	09:00
11	Daniel Bates	Double-D	09:00
11	Daniel Jonsson	Double-D	09:00
12	Anders Nilsson	Broderskap	09:05
12	Göran Nilsson	Broderskap	09:05
13	Fredrick Regnell	NinjaFitness Trädgård & Miljö	09:05
13	Niklas Jakobsson	NinjaFitness Trädgård & Miljö	09:05
14	Christoffer Gustafsson	TeamVärmland	09:10
14	Magnus Forssten	TeamVärmland	09:10
	Christopher		
15	Rehnström	Sigtunir	09:10
15	Robin Låås	Sigtunir	09:10
16	Joel Åberg	Team Åberg	09:15
16	Max Åberg	Team Åberg	09:15
17	Fredrick Lindberg	Team Awesome	09:15
17	Patrick Lepierre	Team Awesome	09:15
18	John Aleman	John&Kalle	09:20
18	Karl Söderman	John&Kalle	09:20
19	Matthias Florell	Nyby Kettlbearrunners	09:20
19	Vida Florell	Nyby Kettlbearrunners	09:20
20	Johan Blom	Titans	09:25
20	Peter Igheimer	Titans	09:25
21	Jan Riise	2fit2quit	09:25
21	Ola Wallstöm	2fit2quit	09:25
22	Eric Ekberg	Scrambled legs	09:30
22	Erik Nilsson	Scrambled legs	09:30

Doubles Mixed

Startnr	Namn	Team	Tid
23	Pär Bergsman	Team Viking	10:00
23	Felicity Cole	Team Viking	10:00
24	Linda Pilerud	Moving Habit	10:00
24	Mike Sahlén	Moving Habit	10:00
25	Fredrik Lilja	Mia & Fredrik	10:05
25	Mia Eklöf	Mia & Fredrik	10:05
26	Linnea Stenson	Team LoL	10:05
26	Ludvig Stenson	Team LoL	10:05
27	Hans-Olov Lind	Doktorn&Maskinen	10:10
27	Victoria Jansson	Doktorn&Maskinen	10:10
28	Joakim Lyder	Nybörjartur	10:10
28	Fanny Jonsson	Nybörjartur	10:10
29	Elisabeth Kjellsdotter	Tant Berg	10:15

29	Kasper Belkå	Tant Berg	10:15
30	Göran Robertsson	Team Miscounted	10:15
30	Jennifer Mossberg	Team Miscounted	10:15
31	Amanda Eriksson	Toughest Huddinge OCR	10:20
31	Andreas Öhlund	Toughest Huddinge OCR	10:20
32	Emelie Wall-Qvist	Team Wall-Qvist	10:20
32	Stefan Wall-Qvist	Team Wall-Qvist	10:20
33	Jenny Bäcklin	Team Glenny	10:25
33	Glenn Boström	Team Glenny	10:25
34	Beilei Zhang	BSam	10:25
34	Samuel Adolfsson	BSam	10:25
35	Mia Borg	Team Borg	10:30
35	Michael Borg	Team Borg	10:30
36	Andreas Bergenstråle	Team in progress	10:30
36	Ulrica Torsell	Team in progress	10:30
37	Kamilla Jiremo	TEAM JIREMO	10:35
37	Robert Jiremo	TEAM JIREMO	10:35
38	Rickard Lanner	Team Långsam	10:35
38	Marie Thun	Team Långsam	10:35
39	Åsa Silverbratt	Utförs FC	10:40
39	Oscar Silverbratt	Utförs FC	10:40

Doubles Women

Startnr	Namn	Team	Tid
40	Malin Johansson	EFI OCR TEAM	11:00
40	Pia Kind	EFI OCR TEAM	11:00
41	Frida Zettergren	Team Guteglass	11:00
41	Jenny Hardingz Bredler	Team Guteglass	11:00
42	Helene Odevall	Team H&M	11:05
42	Maria Ivarsson	Team H&M	11:05
43	Jennie Nordheden	Nordic	11:05
43	Sophia Rössner	Nordic	11:05
44	Anna Welff	Hurtgruppen	11:10
44	Hanna Fritzell	Hurtgruppen	11:10
45	Emma Viberg	Dansande drakarna	11:10
45	Micaela Ortega Lieu	Dansande drakarna	11:10
46	Camilla Davidsson	Stronger together	11:15
46	Claudia Vasquez	Stronger together	11:15
47	Karolina Owens	Team Sara och Karolina	11:15
47	Sara Wegersjö	Team Sara och Karolina	11:15
48	Anna Salem	JessBox Crew	11:20
48	Jessica Lampeitl Öberg	JessBox Crew	11:20
49	Eleonore Gåvsten	Elona	11:20
49	Lona Justesen	Elona	11:20

Singles Men

Startnr	Namn	Tid
50	Folke Eriksson	12:30
51	Jonathan Gunnarsson	12:30

52	Kevin Mellberg	12:35
53	David Pamsjö	12:35
54	Emil Isaksson	12:40
55	Fredrik Orrsveden	12:40
56	Mikael Rönnberg	12:45
57	David Gyllenstråle	12:45
58	Lars Södergård	12:50
59	Michael Johansson	12:50
60	Mikael Sjölin	12:55
61	Pär Wahlberg	12:55
62	David Gustafsson	13:00
63	Fredrik Månsson	13:00
64	Jonas Plogner	13:05
65	Bjorn Jonsson	13:05
66	Patrik Svenningsson	13:10
67	Peter Nyström	13:10
68	Steven Niia	13:15
69	Niclas Kullstam	13:15
70	Johan Valtersson	13:20
71	Ludvig Blomqvist	13:20
72	Sebastian C	13:25
73	Tomas Stolpe	13:25
74	Martin Krantz	13:30
75	Otto Fringel	13:30
76	Marc McKellar	13:35

Singles Women

Startnr	Namn	Tid
77	Camilla Åbergh	14:00
78	Linda Jättner	14:00
79	Sofia Kärrå	14:05
80	Michaela Jonsson	14:05
81	Alice Jonsson	14:10
82	Johanna Blomberg	14:10
83	Linda Vacchi	14:15
84	Sanna Larsson	14:15
85	Susanne Nyström	14:20
86	Sussi Thaysen	14:20
87	Tyra Petersén	14:25
88	Ulrika Lundqvist	14:25
89	Anna Klecka	14:30
90	Lena Krüger	14:30
91	Linda Bäckström	14:35
92	charlotte magnusson	14:35
93	Mia Johansson	14:40
94	Gracibel Cruz Obando	14:40
95	Ia Carlsson	14:45
96	Ida Olsson	14:45