

Forhindringer og Regler

Nr.	Navn	Standard/open	Elite
1	Vandpassage 1	Følg den markerede rute gennem åen. Det er muligt at passere vandpassagen ved at gå op på broen	Følg den markerede rute gennem åen
2	The dark box	Kravl op af åen og ind i boksen. I den anden ende er der en udgang under presenningen	Kravl op af åen og ind i boksen. I den anden ende er der en udgang under presenningen
3	Gennem 2 dæk	Kravl gennem to dæk	Kravl gennem to dæk
4+5	Balance+Kast klodserne i baljen	<p>Gå på de 3 klodser fra 1. til 2. streg. Alle 3 klodser skal være i brug. Tag klodserne op i hænderne.</p> <p>Kast nu de 3 klodser en af gangen hen i murerbaljen. Hvis ikke man rammer med 1 af de 3 klodser startes der forfra, med balance forhindringen. Hvis man rammer, skal alle 3 klodser lægges tilbage til udgangspunktet inden man fortsætter.</p>	<p>Gå på de 3 klodser fra 1. til 2. streg. Alle 3 klodser skal være i brug. Man må på intet tidspunkt røre jorden mellem streg 1 og 2. Sker det, starter man forfra.</p> <p>Kast nu de 3 klodser en af gangen hen i murerbaljen. Hvis ikke man rammer med en af de 3 klodser startes der forfra, med balance forhindringen. Hvis man rammer, skal alle 3 klodser lægges tilbage til udgangspunktet. Man fortsætter indtil man har ramt.</p> <p>Obs. man bestemmer selv om man tager Balance-kast eller Skråvæg først!</p>
6+7	Skråvæg-Core killer	<p>Man tager de 2 pinde og ved hjælp af dem bevæger man sig i gennem forhindringen, ved at stikke pindene ind i hullerne. Den skrå træplade der er på forhindringen er til fødderne. De ca. 5 cm lange træklodser der er placeret for ca. hver 1,5 meter må man gerne bruge til at stille sig på, så man ikke kun hænger i armene.</p> <p>Efter skråvæggene træder man ned på flisen og uden at røre jorden bruger man nu træpindene på samme måde i gennem den træramme der er placeret på jorden</p> <p>Video kan se på Herning challenge instagram d. 30 marts</p>	<p>Man tager de 2 pinde og ved hjælp af dem bevæger man sig i gennem forhindringen, ved at stikke pindene ind i hullerne. Den skrå træplade der er på forhindringen er til fødderne. Kan man ikke nå de første huller fra jorden må man bruge første træklods til at komme op, så længe man ikke drager fordel af dette.</p> <p>Efter skråvæggene træder man ned på flisen og uden at røre jorden bruger man nu træpindene på samme måde i gennem den træramme der er placeret på jorden. Alle de gule ringe der er på forhindringerne skal træpindene stikkes i. Røre man jorden på noget tidspunkt i gennem forhindring 5+6 startes helt forfra.</p> <p>Obs. man bestemmer selv om man tager Balance-kast eller Skråvæg først!</p>

Nr.	Navn	Standard/open	Elite
8	Viborg low-to-high	Brug det tykke reb til at kravle op til første ring. Sving dig gennem ringene indtil du kan slå til klokken i enden.	Tag to ringe forbundet med en strop. Brug det tykke reb til at kravle op til første key, og brug ringene til at svinge gennem keys. Efter sidste key, skal du bruge de forbundne ringe - sving én ring over den skrå jernstang, tag fat i begge ringe og glid ned ad stangen indtil fødderne lander på den anden side af rigget.
9	Hit the duck	Man står bag strengen og "skyder" mod en af de opstillede ænder. Man bruger en hulahopring til at kaste med og forhindringen er gennemført, når ringen hænger på, eller rammer omkring den opstillet and.	Man står bag strengen og "skyder" mod en af de opstillede ænder. Man bruger en hulahopring til at kaste med og forhindringen er gennemført, når ringen hænger på, eller rammer omkring den opstillet and
10	Over paller med vægt	Sandsækken løftes op, bringes med over pallerne, og lægges forsigtigt bag linjen. Smider man sækken, får man en ekstra tur.	Sandsækken løftes op, bringes med over pallerne, og lægges forsigtigt bag linjen. Smider man sækken, får man en ekstra tur. Man skal hele tiden løfte sandsækken, dvs. den må ikke røre pallerne eller jorden imellem de 2 streger.
11	10 meter Low-Rig	Man starter bag strengen og derefter bruger man de forskellige greb, der er hængt op, til at komme gennem forhindringen. Den bjælke der er hængt op, skal man på nemmest mulige måde bevæge sig hen af. Det er okay at støtte sig til stilladset lige over ens hoved. Man er færdig når man slår til klokken.	Man starter bag strengen og derefter bruger man de forskellige greb, der er hængt op, til at komme gennem forhindringen. Den træbjælke, der er placeret ca. halvvejs gennem forhindringen bevæger man sig hen ad, uden at ramme jorden eller stillads. Ved træbjælken er det ok at bruge den første strop, men ikke den sidste!! Dækket skal man igennem. Man er færdig når man slår til klokken.
12	HJ-Udlejning	Kravl under den opstillede maskine. Pas på hovedet	Kravl under den opstillede maskine. Pas på hovedet
13	Vandpassage 2	Vandpassagen skal passeres. Man må gerne bruge rebet til hjælp. Det er tilladt at løbe udenom vandpassagen, mod i stedet at lave 10 englehop. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.	Vandpassagen skal passeres, uden hjælp af rebet. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.
14	A-Frame by Spjald OCR	Kravl på nettet over A-Frame.	Kravl på nettet over A-Frame.
15	Køleboxen	Start bag linjen. Bevæg dig gennem rigget ved hjælp af greb og dæk, uden at røre	Start bag linjen. Bevæg dig gennem rigget ved hjælp af greb og dæk, uden at røre jorden.

Nr.	Navn	Standard/open	Elite
		jorden. Det er tilladt at bruge fødder i greb. Slut bag linjen.	Det er tilladt at bruge fødder i greb. Slut bag linjen.
16	Rig Under bro	Rigget under broen består af et 4 meter langt, vandret rør. Man skal på nemmest mulige måde bevæge sig over åen ved at kravle på undersiden af røret. Indtil man kan slå til klokken. Ryger man i vandet, og vil prøve igen, skal man gå over broen, som straf, før man tager en tur mere.	Rigget under broen består af et 4 meter langt, vandret rør. Man skal på nemmest mulige måde bevæge sig over åen ved at kravle på undersiden af røret. Indtil man kan slå til klokken. Ryger man i vandet, og vil prøve igen, skal man gå over broen, som straf, før man tager en tur mere.
17	Støvekast (Kun for open)	Man tager EN gummistøvle. Placerer sig bag linjen med front mod de 2 optegnede linjer. Kaster støvlen igennem benene, støvlen flyver op over ryggen og hovedet og skal lande imellem de to linjer. Hvis man ikke rammer, henter man støvlen og prøver igen. Efter 3 forsøg fortsættes. Støvlen lægges tilbage til start, før man fortsætter.	-
17	Rundt om søen (Kun for eliten)	Open må gerne tage en tur omkring søen, efter støvekast.	Man tager en slamball med sig rundt om søen. Bolden lægges på plads, hvor man tog den, efter endt tur.
18	Vandpassage 3	Åen passeres ved at følge ruten. Hvis ikke man vil i vandet, laves der 10 englehop. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.	Åen passeres ved at følge ruten. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.
19	Læhegn (Tjørringspejderne)	Kravl over læhegnet ind til spejderne.	Kravl over læhegnet ind til spejderne.
20	Skovturen (Tjørringspejderne)	Kravl under x3	Kravl under x3
21	Dækkast (Tjørringspejderne)	Tag et dæk og kast det hen imod den opstillet trækonstruktion. Man har først gennemført når dækket hænger på pinden.	Tag et dæk og kast det hen imod den opstillet trækonstruktion. Man har først gennemført når dækket hænger på pinden.
22	Dæktræk	Et dæk trækkes på den afmærkede rute, og placeres hvor man tog det. Lastbildæk til mænd, bildæk til kvinder. *De små dæk er kun til børnene.	Et lastbildæk trækkes på den afmærkede rute, og placeres hvor man tog det. Samme størrelse dæk til mænd, kvinder og juniorer. *Bildæk + de små dæk er kun til open og børn!!
23	Trappen by Herning nature med sandsæk	Tag en sandsæk og følg den afmærkede rute ned af trappen og op af trappen igen.	Tag en sandsæk og følg den afmærkede rute ned af trappen og op af trappen igen.
24	Forrest	Følg den afmærkede rute gennem skoven	Følg den afmærkede rute gennem skoven

Nr.	Navn	Standard/open	Elite
25	Kommandokravl	Der skal kravles under "pigtråd".	Der skal kravles under "pigtråd".
26	3D Grip	Bevæg dig gennem rigget ved brug af greb og elementer som hænger ned. Ram klokken til sidst.	Bevæg dig gennem rigget ved brug af greb og elementer som hænger ned. Ram klokken til sidst.
27+28	Keys to Heaven	<p>Tag 2 håndtag i hænderne og medbring dem under hele forhindringen. Gå på balancebommen, der varierer i bredden. Når man kommer hen for enden uden at røre jorden, eller træet under balancebommen, må man stå på den høje klods for enden.</p> <p>De 3 stropper, hvor der er en ring i bunden, må man både røre med hænder og fødder. Pga. afstanden vil det være nødvendigt at bruge de medbragte håndtag i de udfræsede spor i pladen over hovedet. Vær opmærksom på, at når håndtagene drejer, mister de til sidst grebet i de udfræsede spor og falder ud!</p>	<p>Tag 2 håndtag i hænderne og medbring dem under hele forhindringen. Gå på balancebommen, der varierer i bredden. Når man kommer hen for enden uden at røre jorden, eller træet under balancebommen, må man stå på den høje klods for enden.</p> <p>Hvis det er nødvendigt, bruges de 3 ophængte reb igennem forhindringen til at lave fodlås, man må ikke røre rebene med hænderne.</p> <p>Håndtagene placeres i de udfræsede riller i pladen over hovedet. Vær opmærksom på, at når håndtagene drejer, mister de til sidst grebet i de udfræsede spor og falder ud! Rører man jorden og det anses for at være en fordel, skal man starte helt forfra på balancebommen.</p>

Rutekort

