



 **TOUGHEST**

ÄVENTYRET VÄNTAR!

Förbered dig på en upplevelse fylld av adrenalin, spänning och skratt.

OM TOUGHEST

Varför våra deltagare väljer Toughest, år efter år.

★ **BÄST I EUROPA I 7 ÅR!**
Framröstad av hinderbanelöpare världen över.

Tar sig i mål

99.5%

Kundnöjdhet

4.5 / 5

Vår yngsta deltagare

5 ÅR

Vår äldsta deltagare

78 ÅR

Deltagare genom tiderna

220 K+

Lopp genom tiderna

100+





JA! DU KOMMER ATT KLARA DET!

Du bestämmer själv svårighetsgrad.

Vi gör vårt yttersta för att våra lopp ska inkludera alla, oavsett nivå. Vare sig du är otränad eller elitatlet, kommer du att få en upplevelse som passar dig, helt utefter dina egna förutsättningar. Du har full kontroll över ditt lopp och kan själv bestämma takt & svårighetsgrad.

99.5% av alla deltagare tar sig i mål med ett leende på läpparna och detta är vi både glada och stolta över.

SE SVAR PÅ VANLIGA FÖRDOMAR OCH URSÄKTER

VILKEN UTMANING VÄLJER DU?

Toughest erbjuder lopp som passar alla nivåer. Välj den utmaning som passar dig bäst!

TOUGHEST

MAIN (8 KM)

Få hela upplevelsen!

För dig som vill ha den kompletta, prisbelönta Toughestupplevelsen. Ta dig genom vår 8 km långa bana, fullmatad med hinder av olika svårighetsgrad.

- ✓ **Ca. 8 km ***
- ✓ **Alla fullskaliga hinder**
- ✓ **Tidtagning**

* Inte tillräckligt? Lägg till **Double Distance** och spring 2 varv runt banan. Totalt 16 km hinderbana!

XPLORE

XPLORE (4 KM)

Inga krav. Bara ha kul!

Xplore är perfekt för nybörjare eller de som vill ha en lättare utmaning. Vi har tagit bort de svåraste hindren för att banan ska passa de allra flesta.

- ✓ **Ca. 4 km**
- ✓ **Enklare hinder**
- ✓ **Inga krav, obegränsat med försök**

family

FAMILY (2 KM)

Spänning med hela familjen!

Inte redo för Main eller Xplore? Testa vingarna på Toughest Family! På den korta banan får du en försmak av hinderbaneupplevelsen, helt utan krav!

- ✓ **Ca. 2 km**
- ✓ **Enklare hinder**
- ✓ **Från 5 år** (ta med familjen!)

LÄS MER OM KONCEPTET

VAD SOM VÄNTAR

Toughest är Nordens största hinderbanelopp som skänker adrenalinkickar till tiotusentals deltagare varje år. Längs med banan kommer du att möta ett antal hinder som du ska ta dig förbi genom att gå, krypa, klättra eller hoppa. Förbered dig på en utmaning som kommer att imponera både dina vänner och familj!

Utforska banan Varierad terräng



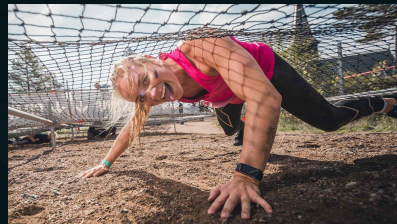
Banan kan slingra sig genom gräs, grus, sand, stigar, vatten och kullar. Varje lopp är unikt så förbered dig på det mesta!

Ha kul på våra hinder Nya och klassiska



Ta dig förbi våra hinder genom att gå, krypa, klättra eller hoppa. Gör ett försök så inser du snart att du klarar av mer än vad du tror!

Välj svårighet Du bestämmer!



Välj "normal lane" för det vanliga hindret, "fast lane" för en extra utmaning eller "penalty round" om du vill avstå. Du har kontrollen!

Hjälp varandra Tillsammans klarar ni allt!



Ett hinderbanelopp blir roligare tillsammans! Hjälp, peppa och stötta varandra längs med banan, så finns det inget ni inte klarar!

Säkerhet - Vår högsta prio!

Vi gör vårt yttersta för att ge dig en så säker och minnesvärd upplevelse som möjligt. Även om hinderbanelöping är mer utmanande än traditionella sporter, är andelen skador låg, vilket vi är stolta över.



HINDERBANA DESIGNAD FÖR DIG

Delta utefter dina egna villkor!

Du kommer att möta en rad olika hinder längs med banan - små, stora, enkla och lite svårare. Du behöver inte göra alla men vi uppmuntrar dig att åtminstone försöka! Gör ett ärligt försök och upptäck att du är tuffare än vad du tror!

För svårt eller läskigt?

Ingen fara! Inga hinder är tvingande och du kan bara gå förbi. Gör endast de utmaningar du känner dig bekväm med.

Är loppet för långt?

Vila när du behöver. Gå när du behöver. Det viktiga är att du har kul och utmanar dig själv i din egen takt.

För enkelt?

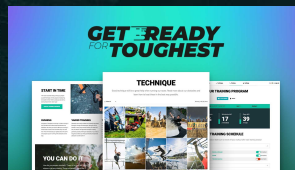
Testa våra unika "Fast Lanes" (utvalda hinder på Main race) som är ett mer tekniskt utmanande alternativ.

MÅ BÄTTRE TILLSAMMANS

Ett träningsmål ni ser fram emot.

Svårt att komma igång med träningen? Att ha ett tydligt mål är ett effektivt sätt att komma ur soffan och in i träningskläderna. Visste du att regelbunden träning bl.a. förbättrar välmående, hälsa, sömn, koncentrationsförmåga och stress?

Inspirera, sporra och stötta varandra före, under och efter loppet! Sätt rimliga mål utefter era egna förutsättningar. Ni behöver inte klara allt, det viktiga är att ni börjar röra på er, tar er till startlinjen och förbättrar er hälsa längs vägen.



Behöver ni hjälp?

På vår träningsportal, Get Ready for Toughest, får ni tillgång till vår bank av tips, teknik och träningsprogram som kommer att hjälpa er med allt från fysisk till mental förberedelse inför loppet.

DU ÄR TUFFARE ÄN VAD DU TROR.

*Anta utmaningen och var med om en upplevelse
som du kommer att skryta om länge...*

Mer info hittar du på www.toughest.se

 **TOUGHEST**