

Estekuvaukset

1. Crawl	6.Dragon Fly	11.Endless rings	16.Balance	21.Mud hang	26.Multichoice Rig	31. Atlas Stones
2.Ninja steps	7.Ninja balance	12.Cliff climb	17.Farmer's jump	22.Mud Re-birth	27. NetPyramid	
3.Cliff climb	8.Endless tyres	13.Hanging boards	18.Farmer's wall	23.Mud slide	28. RingHook	
4.Tyre pull	9.VALHALLA rig	14.Endless ropes	19.Mud sled pull	24.Mud jump	29.Sled Pull	
5.Hay bales	10.Berserker crawl	15.Over / Under	20.Mud crawl	25.Mud swing	30.Big Ramp	

1. Crawl: Ryömi verkon (NetPyramid) alta.
2. Ninja steps: Hyppää läpi kuuden Ninja Steps -elementin ilman että kosketat maata.
3. Cliff climb I: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.
4. Tyre pull: Vedä autonrengas ylös köydellä. Juniorit eivät suorita tätä estettä. Esteessä on kaksi vaihtoehtoa:
Kevyt: Vedä autonrengas 4 metrin korkeudella olevan puupalkin tasolle.
Raskas: Vedä isompi autonrenkas 2,5 metrin korkeudelle.
5. Hay bales: Ylitä heinäpaalit
6. Dragon fly: Selviydy läpi suon kelluvien lauttojen avulla
7. Ninja balance: Tasapainottele slacklinellä maahan koskematta ottamalla tukea toisesta slacklinesta
8. Endless tyres: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi.Ketjuihin saa koskea
9. VALHALLA Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan. Kiipeä esteen läpi, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon.
10. Berserker crawl: Sarja matalalla roikkuvia renkaita. Vain kädet ja jalat saavat koskea renkaisiin. Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. Keho saa nojata nauhoihin, mutta niihin ei saa tarttua. Ei saa tarttua renkaan yläpuolelle.

Estekuvaukset

1. Crawl	6.Dragon Fly	11.Endless rings	16.Balance	21.Mud hang	26.Multichoice Rig	31. Atlas Stones
2.Ninja steps	7.Ninja balance	12.Cliff climb	17.Farmer's jump	22.Mud Re-birth	27. NetPyramid	
3.Cliff climb	8.Endless tyres	13.Hanging boards	18.Farmer's wall	23.Mud slide	28. RingHook	
4.Tyre pull	9.VALHALLA rig	14.Endless ropes	19.Mud sled pull	24.Mud jump	29.Sled Pull	
5.Hay bales	10.Berserker crawl	15.Over / Under	20.Mud crawl	25.Mud swing	30.Big Ramp	

11. Endless Rings: Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi.

12. Cliff climb II: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.

13. Hanging boards, high-to-lowrig:

High: Aloita nousemalla korokkeelle. Osallistujan tulee edetä rigin läpi käyttäen roikkuvia levyjä ja köyttä.

Levyissä saa roikkua vain käsillä. Köyttä saa käyttää sekä käsillä että jaloilla siirtymiseen low-osioon.

Low: Sarja roikkuvia putkia. Kädet ja jalat sallittuja. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon

14. Endless ropes: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene rigin läpi koskematta maahan. Este koostuu sarjasta köysiä.

Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon.

15. Over / Under: Osallistujien pitää alittaa matalat esteet ja ylittää korkeat esteet.

16. Balance: Tasapainottele kolmen pölkyn yli koskematta maahan.

17. Farmer's jump: Ylitä sarja heinäpaaleja.

18. Farmer's wall: Kiipeä autonrengasseinän yli

19. Mud Sled pull: Vedä painoa merkityn matkan verran

20. Mud crawl

21. Mud hang: Kädet ja jalat on nostettava köyteen kiinni.Kiipeä pitkin vaakasuoraa köyttä ja pyri vesiesteen ohi vastakkaisella puolelle.

22. Mud Re-birth: Ryömi putken läpi ja laskeudu mutaun.

23. Mud Slide: Selviydy vedellä täytettyjen vallien ja ojien läpi

24. Mud Jump: Selviydy vedellä täytettyjen vallien ja ojien läpi

25. Mud swing: Hyppää vesiojan yli köyden avulla.

Estekuvaukset

1. Crawl	6.Dragon Fly	11.Endless rings	16.Balance	21.Mud hang	26.Multichoice Rig	31. Atlas Stones
2.Ninja steps	7.Ninja balance	12.Cliff climb	17.Farmer's jump	22.Mud Re-birth	27. NetPyramid	
3.Cliff climb	8.Endless tyres	13.Hanging boards	18.Farmer's wall	23.Mud slide	28. RingHook	
4.Tyre pull	9.VALHALLA rig	14.Endless ropes	19.Mud sled pull	24.Mud jump	29.Sled Pull	
5.Hay bales	10.Berserker crawl	15.Over / Under	20.Mud crawl	25.Mud swing	30.Big Ramp	

26. Multichoice Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan ja osuu kädellä Valhalla-kelloon.

Esteessä on neljä vaihtoehtoa: nunchucks, spinning wheels, monkey bars tai flying monkey

27. NetPyramid: 4 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.

28. RingHook, high-to-lowrig:

Aloita nousemalla korokkeelle. High: Etene kahden renkaan avulla koukkujen kautta ilman että kosketat maata. Vain käsillä. Köyttä saa käyttää sekä käsillä että jaloilla siirtymiseen low-osioon. Low: Sarja roikkuvia putkia, renkaita ja vihanneksia. Kädet ja jalat sallittuja. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. Renkaat palautetaan lähtöpisteeseen.

29. Sled pull: Kelkka vedetään 25 metriä köyden avulla lähtöviivalta maaliviivalle. Veto voi tapahtua molemmista suunnista riippuen kelkan sijainnista.

30. Big Ramp: Big Ramp: 4 metriä korkea ramppi, jossa on kiipeilyverkko. Osallistujan tulee kiivetä rampin ylös.

31. Atlas stone: Nosta atlas-kivi öljytynnyrin päälle ja takaisin maahan.