

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

1. Crawl: Ryömi verkon (NetPyramid) alta.
2. Cliff Climb I: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.
3. Tyre Pull: Vedä autonrenkas ylös köydellä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.** Esteessä on kaksi vaihtoehtoa:
 - Kevyt: Vedä autonrenkas 4 metrin korkeudella olevan puupalkin tasolle.
 - Raskas: Vedä isompi autonrenkas 2,5 metrin korkeudelle.
 - **Este suoritetaan loppuun laskemalla rengas hallitusti alas maahan.** Jos rengas pudotetaan suoraan, este tehdään uudelleen.
4. Farmer's Walk: Kanna kahta 15 kg kanisteria pitkin merkittyä reittiä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**
5. Vesiveik Monkey Bars: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Käytä vaakasuuntaisia tankoja. Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon tai vaihtoehtoisesti hyppäämällä punaisen viivan yli. **1 yritys. Vain käsiote.**
6. NetPyramid: 2,5 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.
7. Ninja Steps: Hyppää läpi kuuden Ninja Steps -elementin ilman että kosketat maata.
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. **1 yritys.**
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. Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**
10. Incline Wall: Kiipeä vinoa seinää ylös.

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

11. Stairway to Valhalla: Aloita tarttumalla siniseen portaaseen (ensimmäinen tai toinen) käsillä. Kiipeä ylöspäin seuraavaan siniseen portaaseen, vaihda puolta ja kiipeä alas. Rengasta voi myös käyttää. Alhaalla molempien käsien on oltava sinisellä portaalla 2 sekunnin ajan.

1 yritys. Vain käsiote.

12. Hay bales: Ylitä heinäpaalit ja heinäpaalipyramidi

13. Tractor wheel flip: Käänä traktorin renkaat viisi kertaa. Eri renkaat miehille ja naisille. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

14. Spear throw: Osu Valhalla-taulu keihäällä. Rajattomasti yrityksiä. Jos ei osu kolmen heiton jälkeen, siirrytään jonon hännille. Heiton jälkeen keihäs vedetään takaisin lähtöpaikalle.

15. Dragonfly: Selviydy läpi suon kelluvien lauttojen avulla

16. Ninja balance: Tasapainottele slacklinellä maahan koskematta ottamalla tukea toisesta slacklinesta. Punainen alku- ja loppuviiva

17. Peab Wall: Kiipeä esteen yli. Sivurakenteisiin ei saa tarttua.

18. Crawl: Ryömi verkon alla.

19. Veggie Rig: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene esteen läpi koskematta maahan. Este koostuu tomaateista, kurkuista ja paprikoista. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys. Vain käsiote.**

20. Peab Irish Table: Ylitä lauta. Sivutolppiin, joihin lauta on kiinnitetty, ei saa tarttua. Alle 14-vuotiaat saavat käyttää sivutolppia apuna.

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

1. Crawl	6. Net Pyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. Ring Hook rig	

21. Sled Push: Työnnä kelkkaa 20 metriä. Koko kelkan on ylitettävä viiva. Kelkkaa saa työntää molemmista suunnista, riippuen sen lähtöpaikasta.

Paino: 100 kg. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

22. Rope Climb: Kiipeä ylös köyttä pitkin ja kosketa Valhalla-kelloa kädellä. 1 yritys.

23. Crawl: Ryömi verkon alla.

24. 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. **1 yritys.**

25. Endless Rings: Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritys. Vain käsiote.**

26. Cliff Climb II: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.

27. Hanging Boards, High-to-Low Rig:

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. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

28. Net: Kiipeä verkon yli toiselle puolelle.

29. Weaver: Este suoritetaan, joka toinen hirsi alittamalla ja joka toinen hirsi ylittämällä koskematta maahan. **1 yritys.**

30. Endless Ropes: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene rigin läpi koskematta maahan. Este koostuu sarjasta köysiä.

Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

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

32. Timber walk: Kanna 1 sahattu puuhalko. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

33. Balance: Tasapainottele kolmen pölkyn yli koskematta maahan.

34. Farmer's jump: Ylitä sarja heinäpaaleja.

35. Farmer's wall: Kiipeä autonrengasseinän yli

36. Mud Sled pull: Vedä painoa merkityn matkan verran. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

37. Mud crawl:

38. Mud Hang: Kädet ja jalat on nostettava köyteen kiinni. Kiipeä pitkin vaakasuoraa köyttä ja pyri vesiesteen ohi vastakkaisella puolelle. **1 yritys.**

39. Mud Re-birth: Ryömi putken läpi ja laskeudu mutaan.

40. Mud Slide: Liu'u alas mutaliukumäkeä.

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

42. Mud swing: Hyppää vesiojan yli köyden avulla.

43. 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. **1 yritys. Vain käsiote.**

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

45. RingHook, High-to-Low Rig: 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. **1 yritys.**

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

1. Crawl	6. Net Pyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. Ring Hook rig	

46. Sled Pull: Kelkka vedetään 25 metriä köyden avulla lähtöviivalta maaliviivalle. Veto voi tapahtua molemmista suunnista riippuen kelkan sijainnista. Paino: 80 kg. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

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

48. Atlas Stone: Nosta atlas-kivi öljytynnyrin päälle ja takaisin maahan.

- Miehet: 70 kg
- Naiset: 50 kg
- Juniorit: Eivät suorita tätä estettä.