

Risks



- **All activities carry their own risks, including but not limited to:**
 - **Falling**
 - **Drowning**
 - **Twists & Sprains**
 - **Back Injuries**
- **You must judge for yourself on each obstacle. Do not attempt to be a 'hero' and end up being a ZERO :P**
- **Lower yourself off obstacles rather than jumping.**
- **Abide by the rules of each obstacle and any directions from Race Marshalls.**

- **Toutes les activités comportent des risques, notamment :**
 - **Chutes**
 - **Noyade**
 - **Entorses et foulures**
 - **Blessures au dos**
- **Vous devez juger par vous-même sur chaque obstacle. Ne tentez pas de jouer les héros et finir en ZERO ;P**
- **Descendez les obstacles en vous laissant glisser plutôt qu'en sautant.**
- **Respectez le règlement de chaque obstacle et les consignes des commissaires de course.**

General Rules – HARD WARRIOR ONLY



- Refer to the website for the full rules.
- Teams must always be together.
- Teams cannot attempt an obstacle unless all their members are present.
- The teams must traverse all the obstacles WITH their team burden.
- The burden may be carried by the team by any non mechanised means.
- Each person must start the race with a minimum of 2 Litres of water. There are no refreshment points along the track.
- Participants may use any floating aid of their choice. Any equipment they use must be carried throughout the course.
- Teams must pass through all the obstacles and check points.
- Any participant refusing to be examined by the race medical team could be disqualified.
- The decision of the Race Director is Final.
- Any assistance from any person not participating in the HARD WARRIOR is prohibited.
- Reportez-vous au site Web pour le règlement complet.
- Les équipes doivent toujours être ensemble.
- Les équipes ne peuvent pas tenter un obstacle à moins que tous leurs membres ne soient présents.
- Les équipes doivent traverser tous les obstacles AVEC leur fardeau d'équipe.
- Le fardeau peut être porté par l'équipe par tout moyen non mécanisé.
- Chaque personne doit commencer la course avec un minimum de 2 litres d'eau. Il n'y a pas de points de ravitaillement le long de la piste.
- Les participants peuvent utiliser n'importe quelle aide flottante de leur choix. Tout équipement qu'ils utilisent doit être porté tout au long du parcours.
- Les équipes doivent passer à travers tous les obstacles et points de contrôle.
- Tout participant refusant de se faire examiner par l'équipe médicale de la course pourra être disqualifié.
- La décision du Directeur de Course est définitive.
- Toute assistance de la part de toute personne ne participant pas au HARD WARRIOR est interdite.

Stretcher Carry

- **One team member lies down in the stretcher**
- **The other team members carry the stretcher from start to finish**
- **You may restart if you drop the stretcher.**

Penalty - 3 min

- **Dropping the stretcher**
- **Not reaching the end**

- **Un membre de l'équipe s'allonge sur le brancard**
- **Les autres membres de l'équipe portent le brancard du début à la fin**
- **Recommencez si vous avez laissé tomber le brancard**

Peine - 3 min

- **Laisser tomber la civière**
- **Ne pas atteindre la fin**





Tyring Fields

- ***Get through the tyres as quickly as possible!***

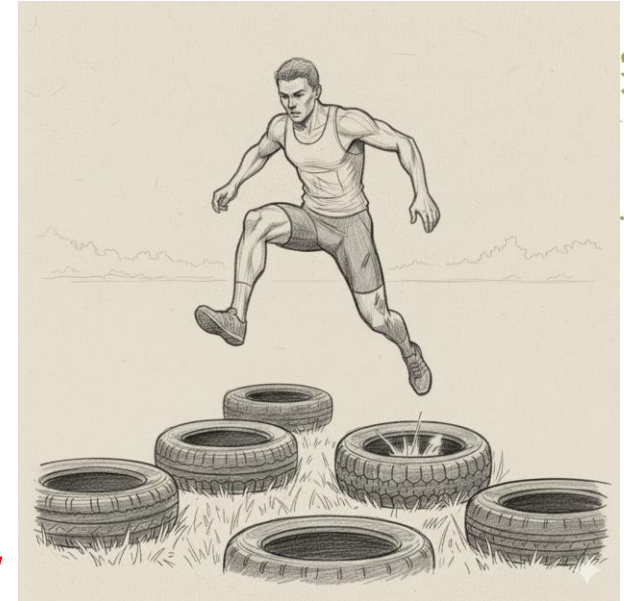
Penalty - 3 min

- ***Touching the floor in between tyres***

- ***Passez à travers des pneus le plus rapidement possible !***

Peine - 3 min

- ***Toucher le sol entre les pneus***





Tunnel of Doom

- ***The tunnel is dark. The tunnel is long. The tunnel is filled with 'stuff'***
- ***Get through it!***

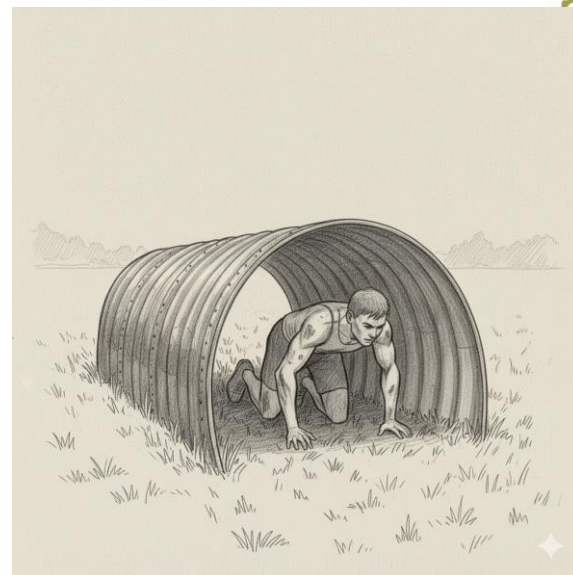
Penalty - 3 min

- ***Not going through***

- ***Le tunnel est sombre. Le tunnel est long. Le tunnel est rempli de 'choses'***
- ***Traversez-le !***

Peine - 3 min

- ***Ne pas passer à travers***



The Hole

- ***Use the rope to go down into the ditch***
- ***Use the ladder and rope to go up the other side.***
- ***ONE person on the ladder the others on the rope.***
- ***One team at a time***

Penalty - 3 min

- ***Not crossing
The Ditch***

- ***Utilisez la corde pour descendre dans le fossé***
- ***Utilisez l'échelle ou la corde pour remonter de l'autre côté.***
- ***UNE personne sur l'échelle, les autres sur la corde.***
- ***Une équipe à la fois***

Peine - 3 min

- ***Ne pas traverser
le fossé***





Rebirth

- ***Wiggle your way through the tyre***
- ***Help your team wiggle their way through!***

Penalty – 3 min

- ***Not getting through the tyre***

- ***Franchissez à travers le pneu***
- ***Aidez votre équipe à se faufiler à travers !***

Peine – 3 min

- ***Ne pas franchir le pneu***





Mare a boue

- ***Use the cables to pull yourself through the mud***

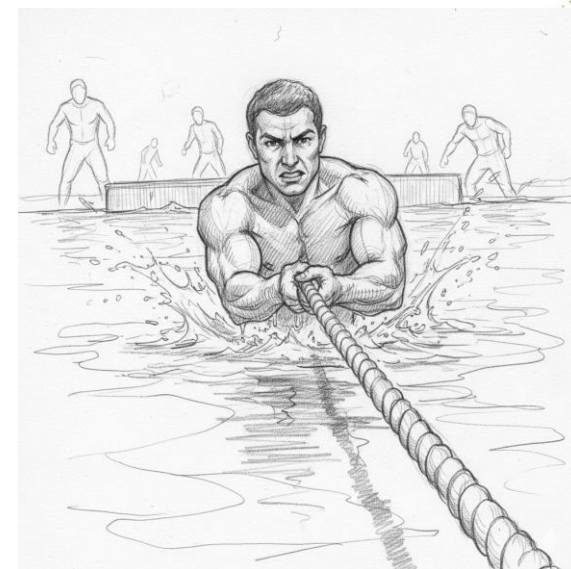
Penalty - 5 min

- ***Not crossing***

- ***Utilisez les câbles pour vous tirer dans la boue***

Peine - 5 min

- ***Ne pas traverser***



Dead Weight

- ***Pull the bucket up to the knot***
- ***Let it down slowly!***
- ***If dropped, you you fail!***

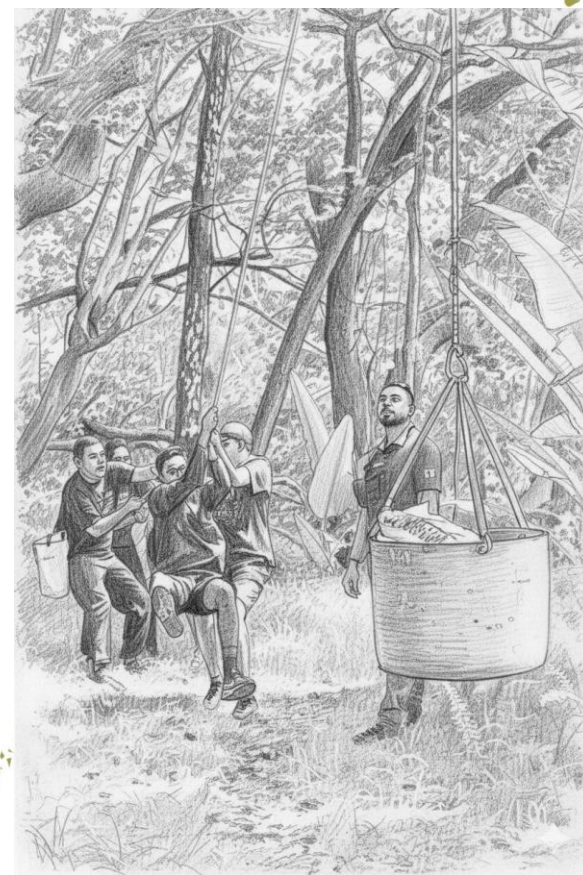
Penalty – 10 min

- ***Unable to pull bucket up to knot***
- ***Bucket is dropped***

- ***Remontez le seau jusqu'au nœud***
- ***Descendez-le lentement !***
- ***En cas de chute, vous échouez***

Peine – 10 min

- ***Incapable de tirer le seau jusqu'au nœud.***
- ***Le seau est lâché***



Under the Net

- ***Crawl under the net to the other side***

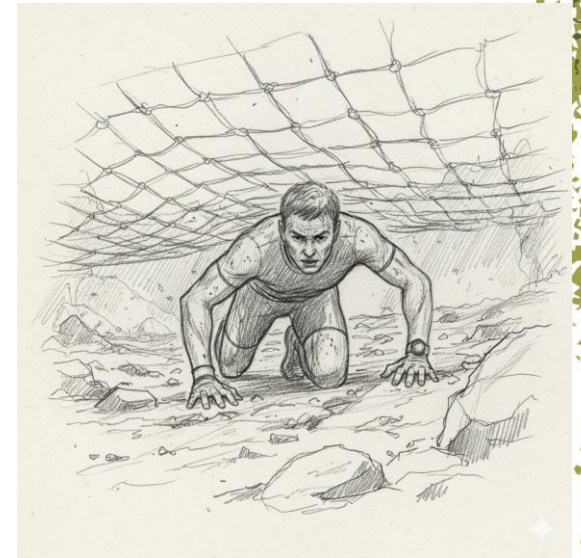
Penalty - 3 min

- ***Not crawling under the net***

- ***Rampez sous le filet jusqu'à l'autre côté***

Peine - 3 min

- ***Ne pas ramper sous le filet***



The Tank

- ***Climb up the side of the tank***
- ***Drop down into the water tank***
- ***Climb out on the other side***

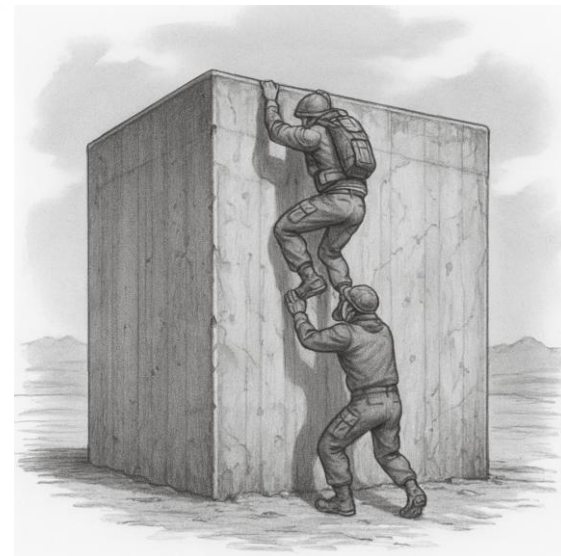
Penalty - 5 min

- ***Not climbing in***
- ***Not climbing out...***

- ***Grimpez sur le côté du réservoir***
- ***Descendez dans le réservoir***
- ***Remontez de l'autre côté***

Peine - 5 min

- ***Ne pas monter à l'intérieur***
- ***Ne pas en sortir...***



House

- ***You'll need to fit through the window to get in***
- ***Go through and out the other side by the other window.***

Penalty- 5 min

- ***Not going through the House***

- ***Il faudra passer par la fenêtre pour entrer***
- ***Traversez et ressortez de l'autre côté par l'autre fenêtre***

Peine - 5 min

- ***Ne pas passer par la maison***



Rope Ladder

- ***Climb up and don't look down!***
- ***One team at a time***
- ***Montez et ne regardez pas en bas!***
- ***Une équipe à la fois***

Penalty - 3 min

- ***Not climbing the ladder or ropes***

Peine - 3 min

- ***Ne pas grimper à l'échelle ou aux cordes***



The Ravine

- ***Use the guide rope get to the bottom of the steep ravine***

- ***Utilisez la corde guide pour atteindre le fond du ravin.***



Penalty - 3 min

- ***Having to be rescued***

Peine - 3 min

- ***Devoir être secouru***

River Traverse



- ***Swim to the liferaft.***
- ***Use the rope to guide yourself across (if needed)***
- ***Climb into and over the liferaft.***
- ***Use the rope to guide yourself to the other side.***

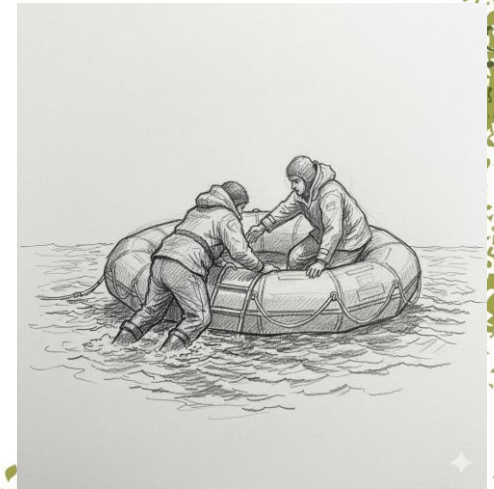
Penalty - 5 min

- ***Not crossing***
- ***Not climbing into and out of the liferaft***

- ***Nagez jusqu'au radeau de sauvetage.***
- ***Utilisez la corde pour vous guider (si nécessaire)***
- ***Montez dans le radeau et ressortez de l'autre cote***
- ***Utilisez la corde pour vous guider de l'autre côté.***

Peine - 5 min

- ***Ne pas traverser***
- ***Ne pas monter et descendre du radeau de sauvetage***



Hanging Pig

- ***Traverse the river by hanging from the rope***
- ***Pull yourself across to the other side.***

Penalty – 10 min

- ***Falling in the water.***

- ***Traversez la rivière en vous suspendant à la corde***
- ***Tirez-vous de l'autre côté.***

Peine – 10 min

- ***Tomber dans l'eau***



Raft Traverse

- ***Use the raft and rope to traverse the river.***
- ***Don't fall in***

Penalty - 5 min

- ***Falling in the water***

- ***Utilisez le radeau et la corde pour traverser la rivière***
- ***Ne tombez pas.***

Peine - 5 min

- ***Tomber à l'eau***



Mud Pit

- ***Traverse the river***
- ***It's very muddy!!!***
- ***Use the rope to help you***

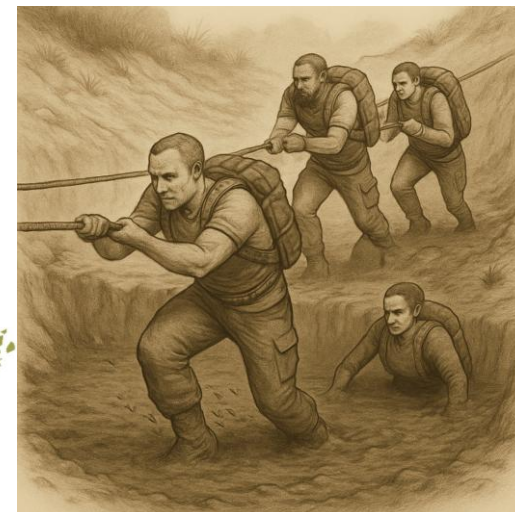
Penalty - 5 min

- ***Not crossing the mud pit***

- ***Traverser la rivière***
- ***C'est très boueux !!***
- ***Utilisez la corde pour vous aider***

Peine - 5 min

- ***Ne pas traverser la fosse de boue***



Rope Swim

- ***Swim across the river.***
- ***Use the rope to help you***

- ***Traversez la rivière à la nage.***
- ***Utilisez la corde pour vous aider***



No Penalties

- ***This is a required obstacle!***

Aucune

- ***C'est un obstacle obligatoire !***

Zipline

- ***Pull the rope to bring the pulley to you.***
- ***Hold on to the sling***
- ***Run off the cliff***
- ***When the zipline stops, let go and fall in the water.***
- ***Your next team mate brings the pulley back etc.***

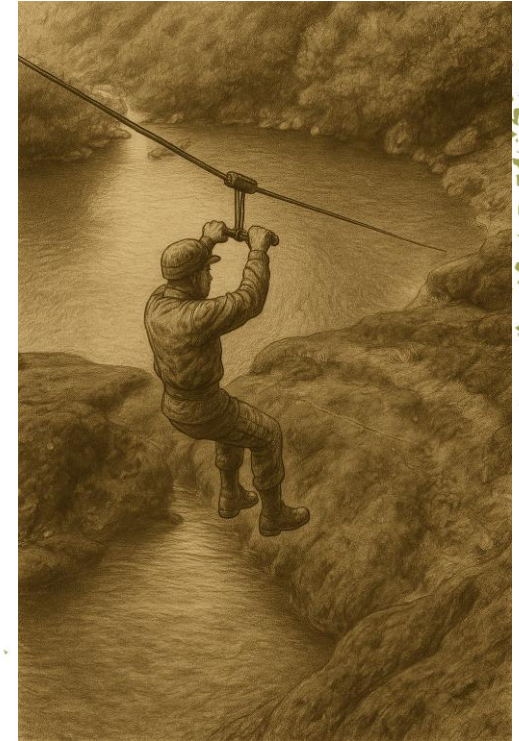
Penalty – 10 min

- ***Not doing the zipline***

- ***Tirez sur la corde pour ramener la poulie a vous.***
- ***Passez les mains dans la sangle.***
- ***S'elancer de la falaise***
- ***Lorsque la tyrolienne s'arrête, lâchez et tombez dans l'eau.***
- ***Votre prochain coéquipier ramène la poulie, etc.***

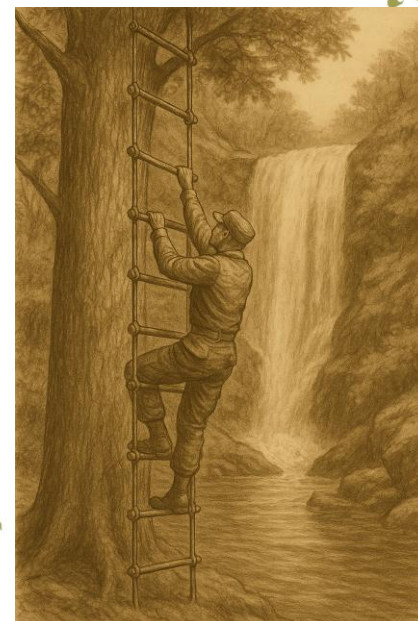
Peine – 10 min

- ***Ne pas faire de tyrolienne***



Rope Ladder

- ***Go down the cliff using the ladder***
 - ***It's quicker this way***
 - ***3 points of contact at all times.***
 - ***You can avoid the ladder and use the track around.***
- ***Descendez la falaise à l'aide de l'échelle***
 - ***C'est plus rapide de cette façon***
 - ***3 points de contact à tout moment.***
 - ***Vous pouvez éviter l'échelle et utiliser la piste autour.***



NO PENALTY

The Jump

- ***Throw your bag in the water***
- ***Cross your arms***
- ***Keep legs slightly bent***
- ***Jump off (2 M)***
- ***Do not jump on top of someone else***

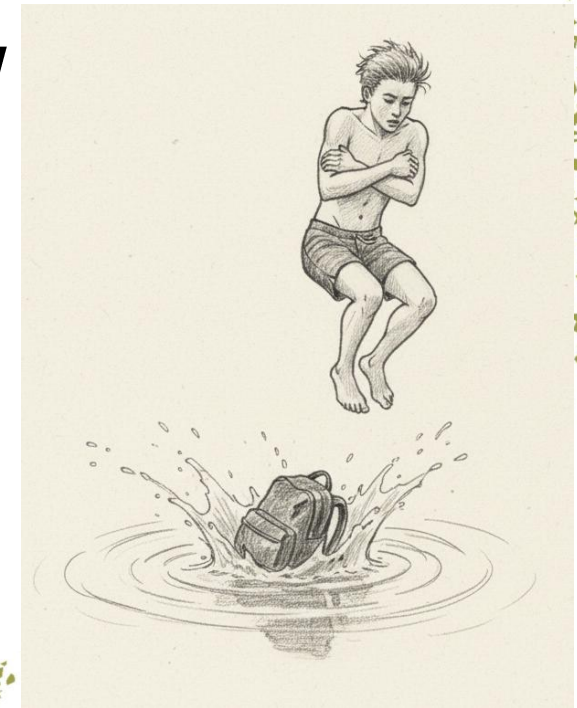
Penalty – 10 min

- ***Not jumping***

- ***Jetez votre sac à l'eau***
- ***Croisez les bras***
- ***Gardez les jambes légèrement fléchies***
- ***Sautez***
- ***Ne sautez pas sur quelqu'un d'autre***

Peine – 10 min

- ***Ne pas sauter***



Water Pyramid

- ***Swim to pyramid***
- ***Climb onto and over the pyramid***
- ***Slide down and swim to the other side***

Penalty – 5 min

- ***Not climbing over the pyramid***

- ***Nagez jusqu'à la pyramide***
- ***Grimpez sur la pyramide***
- ***Descendez en glissant et nagez jusqu'à l'autre côté***

Peine – 5 min

- ***Ne pas grimper sur la pyramide***

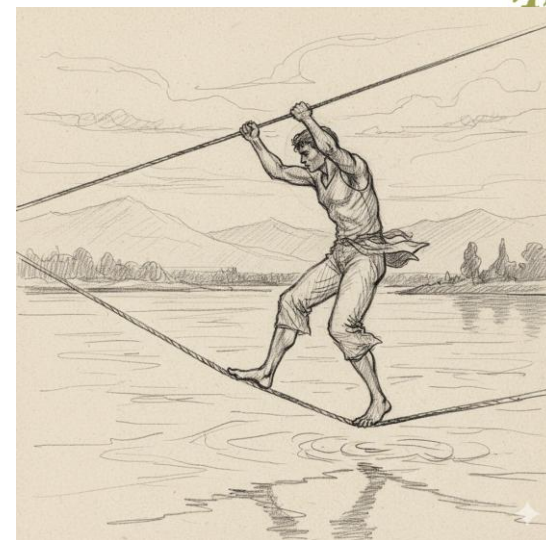




Monkey Walk

- **Use the two ropes to cross**
- **Hold the top rope with your hands**
- **Stand on the bottom rope**
- **SHUFFLE**
- **The whole team at the same time.**

- **Utilisez les deux cordes pour traverser**
- **Tenez la corde supérieure avec vos mains**
- **Placez-vous sur la corde inférieure**
- **traversez**
- **Toute l'équipe en même temps.**



Penalty - 5 min

- **Falling off**

Peine - 5 min

- **Tomber**

Climb Me Maybe

- ***Climb up the ladder***
- ***Get over the top***
- ***Climb down the other side***
- ***Ensure you have 2 points of contact at all times on the ladder***

Penalty – 5 min

- ***Not going over the ladder***

- ***Grimpez l'échelle***
- ***Passer au dessus***
- ***Descendre de l'autre côté***
- ***Assurez-vous d'avoir 2 points de contact en tout temps sur l'échelle***

Peine – 5 min

- ***Ne pas franchir l'échelle***





Log Bridge

- **Retrieve the two planks**
- **Use the planks and your brain to cross the obstacle.**
- **No one can touch the ground at any time (your team, the planks, you equipment)**
- **You have 3 attempts**

Penalty – 10 min

- **Touching the ground**
- **Falling off**

- **Récupérer les deux planches**
- **Utilisez les planches et votre cerveau pour franchir l'obstacle.**
- **Personne ne peut toucher le sol à aucun moment (votre équipe, les planches, votre équipement)**
- **Vous avez 3 tentatives**

Peine – 10 min

- **Toucher le sol**
- **Tomber**



Crazy Ski



- **Retrieve the skis**
- **Your team needs to cross the marked area without stepping on the ground.**
- **Every time you step on the ground you start again.**
- **You have 3 attempts**

Penalty – 15 min

- **No completing the challenge.**

- **Récupérer les skis**
- **Votre équipe doit traverser la zone balisée sans mettre le pied au sol.**
- **Chaque fois que vous mettez le pied à terre, vous recommencez.**
- **Vous avez 3 tentatives**

Peine – 15 min

- **Toucher le sol**
- **Tomber**



The Wall

- ***Get your entire team over the wall!***
- ***Teamwork is a must with this one!***

Penalty - 3 min

- ***Not climbing over the ladder***

- ***Faites franchir le mur à toute votre équipe!***
- ***Le travail d'équipe est essentiel pour ce défi!***

Peine - 3 min

- ***Ne pas grimper sur l'échelle***

