

Kære seje SOUL TRAIL løber,

Vi glæder os enormt meget til at byde velkommen til SOUL TRAIL CUP 4 med start tæt på historiske Asserbo slotsruin. En rigtig varieret rute, ikke kun hvad angår op og ned men også faunaen, leder Jer gennem blandet skov og en del højdemeter. Ruten indeholder en del tekniske passager, ret meget op og ned og selvfølgelig et par slugte. Derudover en laaaaaang trappe, med mulighed for at vælge også at tage den op ad sporet ved siden af. Der vil være officials til at vise Jer vej.

Der er også lidt praktisk information omkring løbet, den finder du herunder:

Løbet er et "grønt" SOUL TRAIL, hvor der ikke er plastikopper til rådighed. Det er muligt at købe en foldekop på løbsdagen til 25,- via mobile pay. Der vil være opsat vanddunke.

Parkering:

Vi har begrænsede p-pladser og vi bliver rigtig mange deltagere igen på lørdag. Vi opfordrer til samkørsel på dagen. Følg venligst p-vagternes anvisning. Bisp absalons Vej 28, 3300 Frederiksværk.

Toiletforhold: Forefindes ved p-pladsen.

Startnummer: Afhentes ved start og mål området fra. Kl. 9.00. Kom i god tid og tjek dit startnummer her:

<https://app.lap.io/event/2020-soul-trail-cup-4/starters>

Har du købt startnummer med chip til hele cuppen, skal du gemme og genbruge det til alle afdelinger - Så pas på det.

Startnumre til cuppen er med startnummer 500 og opefter, samt røde tal. Har man kun købt til Cup 4 har man blå startnummer.

Start og mål:

Ca. 1 km på gåben fra Bisp absalons Vej 28, 3300 Frederiksværk – følg flagene.

Starttider: 10.00 alle distancer.

Vejvisere og skiltning: Hele ruten er markeret med wire flag i højre side.

Forplejning: Vanddunke til tapning af vand er opsat i start og målområdet. Husk egen kop! Der er frugt og Skovlyst står klar med frisk alkoholfri 0,5% IPA til alle i målområdet.

Hjertestarter: Til stede i start/mål område. Derudover har vi løbslæge tilstede i målområdet. Deltagelse på eget ansvar.

Bagageopbevaring: På eget ansvar ved nummerafhentning. Der er opsat telt hertil.

Gratis lån af trailsko (hvis du børste dem af igen) så længe lager haves sponsoreret af løberen.

Lodtrækningspræmier: Der er lodtrækningspræmier fra Skovlyst.

Vi ses til et fantastisk SOUL TRAIL!

DGI Nordsjælland LØB//Liseleje og Omegns Motion Klub

Med venlig hilsen/Kind regards

Troels Frederiksen

Idrætskonsulent

Bevæg dig for livet – Løb & Gang

DGI Løb og Dansk Atletik Forbund

DGI Nordsjælland | Frederiksværksgade 16 | 3400 Hillerød

Direkte 79 40 47 22 | Mobil 29 72 83 42 Troels.Frederiksen@dgi.dk | www.dgi.dk/loeb



SOUL TRAIL

Come join us on the SOUL TRAIL!