

Crossløb Midt- og Vestsjælland, 3. afd. d. 11.01.20, Korsør

Nedenfor følger de praktiske informationer omkring 3. afdeling på lørdag d. 11. januar 2020 i Korsør.
Crossløbet afholdes på Korsør Golfbane ved Korsør AM's klubhus, Tovesvej 30B (parkering: Bag Stadion 8, 4220 Korsør)

Dagens program, startliste, kort til parkering, ruter og resultater efter løbet mm

Klik på: <http://app.lap.io/event/2020-crossloeb-midt-og-vestsjaelland-3>

Startnummer (inkl. chip) – Husk eller hent!

Fra kl. 11.00 kan dit startnummer afhentes i løbstellet ved start/mål.

HUSK, HUSK, HUSK dit startnummer, hvis du er tilmeldt alle 5 løb, det skal bruges hver gang.

Dit startnummer fremgår af din mail, men du kan også finde det på startlisten.

Startnummeret skal placeres vandret på maven for at opnå optimal læsning af dine chip.

Eftertilmelding – Fra kl. 11.00 i løbstellet. Koster 150,- kr. Afregning kun mulig med MobilePay 39469.

Ændring af distance/startnummer

Startnummeret er personligt og må IKKE overdrages til andre. Hvis dit startnummer er bortkommet, eller du vil ændre distance, så send en mail til coj@dgi.dk asap. Det koster 100,- kr. Foretager du en ændring, er den gældende for de resterende løb. Er du tilmeldt 9 km, men vælger impulsivt på dagen kun at løbe 6 km, SKAL du give besked i løbstellet.

Parkering

Foregår Bag Stadion (se [oversigtskort](#)). Der er et par hundrede meter til startområdet afhængig af, hvor der parkeres. P-vagternes anvisninger SKAL følges. Der er skiltet. Fra Bag Stadion gås af stisystem til Korsør Hallen.

Starten

Kl. 12.00: 3 km gunstart (tidsfrist 35 min.)

Kl. 12.45: 6 km og 9 km start samtidig med de hurtigste løbere placeret forrest i feltet.

Løberne sendes afsted i grupper á ca. 100 løbere med 1 minuts mellemrum. Første og hurtigste gruppe startes som gunstart, mens de næste løbere startes med chipstart og får først registreret tid, når startlinjen passeres.

Der er både fører –og lukkecykel.

Ruten

Løbet foregår på [3 km rundstrækning](#) på Korsør Golfbane smukt beliggende ved Korsør Nor. Ruten foregår både på banens græstæppe og rough med mange små bakker og enkelte grusstier. Der er gode overhalingsmuligheder undervejs. Ruten er markeret med røde flag og rød/hvid minestrimmel.

6 og 9 km'erne løber gennem målportalen efter hver omgang og får dermed splittid/er.

Trailsko

[Dynafit](#) stiller et begrænset antal trailsko til rådighed, som du har mulighed for at prøve at løbe i. Reglerne for at låne sko er, at man stiller sine egne løbesko under løbet og bytter retur efter. Kom i god tid, hvis du vil låne sko!

Toiletter - Der er toiletter og omklædningsfaciliteter i Korsør Hallen.

Førstehjælp - Der er hjertestarter i tidtagningstraileren og førstehjælpskasse i løbstellet.

Forplejning

Der er VAND efter løbet. Korsør Atletik & Motion står for salg af grillpølser, kage og varme drikke ved start/mål.

Overblik og tilmelding til næste løb

Få overblik over alle løbene via [Crossløb](#). Hvis du ikke allerede er tilmeldt alle 5 afdelinger, kan du tilmelde dig de/t næste løb. Selvom du tilmelder dig løbene enkeltvis, kan du stadig være med i den samlede stilling.

Bevæg dig for livet – RUNNERS

Vil du også gerne løbe i et fællesskab, kan du følges med RUNNERS, som kommer med løbere på både 6 og 9 km.

[RUNNERS](#) er et ambassadørkorps, der spreder løbeglæde ved udvalgte motionsløb, for det er bare sjovere at løbe i flok!

Sociale medier

Tryk deltag på løbets [begivenhed på facebook!](#)

Følg os på Instagram [@crossloebet](#) og brug [#crossløb](#) til at dele dine oplevelser med løb i terræn.

Spørgsmål - Er meget velkomne til coj@dgi.dk, mobil: 40621214.

Vi ses på lørdag i Korsør :-)

Korsør Atletik & Motion , DGI Midt- og Vestsjælland og Bevæg dig for livet - Løb