

Crossløb, 5. afd. d. 10.03.18, Fælleden, Holbæk

Nedenfor følger de praktiske informationer omkring 5. og sidste afdeling på lørdag d. 10. marts 2018. Crossløbet afholdes på Fælleden, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk.

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

Klik på <http://app.lap.io/event/2018-midt-og-vestsjaelland-5>

Startnummer (inkl. chip)

Fra kl. 11.00 kan dit startnummer afhentes i løbsteltet (ved start/mål).

HUSK, HUSK, HUSK dit startnummer, hvis du er tilmeldt alle 5 løb. Dit startnummer fremgår af din mail, men findes også på startlisten. Startnummeret skal placeres vandret (på mave/buks) for at opnå optimal læsning af din chip.

Startnummer - ændring eller bortkommet

Startnummeret er personligt og må IKKE overdrages til andre. Ved bortkommet startnummer/distanceændring, send mail til christina.jensen@dgi.dk. Er du tilmeldt 9km, men vælger impulsivt på dagen kun at løbe 6km, SKAL du give besked i løbsteltet.

Parkering (se [kort](#))

- Holbæk By Skole Afd. Bjergmarken, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk
- Bispehøjens Børnegård, Bispehøjen 4, 4300 Holbæk
- Børnehuset Holbæk Have, Kattegatsvej 11, 4300 Holbæk
- Holbæk Seminarium, Seminariparken 2, 4300 Holbæk (gå ad stisystem, det tager ca. 10 min.)

Starten

Foregår som masterstart på 3km'eren. 6km og 9km startes samtidig med de hurtigste løbere placeret forrest i feltet. Løberne sendes afsted i grupper á ca. 100 løbere med 1 minuts mellemrum. Ruterne starter på græsstykke, inden løberne sluses ud på åbent område på Fælleden. Din tid registreres først, når du passerer måtten.

Ruterne

(3km - 6km) 9km'erne løber først 6km og derefter 3km. Der løbes på såvel brede som smalle stier og åbne, bakkede områder i flot og varieret natur. Underlag: Grus, jord og to stykker fliser/asfalt (4-5m) der skal krydses. Arnolds Bjerg skal bestiges 2 gange på 3km, 3 gange på 6km og 5 gange på 9km. Ruterne er mærket med røde flag stukket i jorden og rød/hvid minestrimmel, der er vejvisere/hjælpere placeret på strategisk vigtige steder. Der løber en bagtrop fra Holbæk LMK, så vi sikrer, at alle er ok.

Trailsko og lagersalg

[La Sportiva](#) 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!

Vores trofaste skomand Tony Ditlevsen afholder LAGERSALG for crossløbere hos Ditlev Sport ApS, Lillevang 9A, Holbæk kl. 12.00-15.00 med rigtig gode tilbud på ODLO, DEUTER, LA SPORTIVA, ULTIMATE DIRECTION, FUELBELT (3 min. kørsel).

Eftertilmelding på dagen

Kan ske i løbsteltet ved start/mål fra kl. 11.00. Det koster kr. 150,-. Betales kontant eller via mobilepay 40176078.

Toiletter

Der er adgang til toiletter i Foreningshuset og i Bjergmarkshallen (se [kort](#)).

Førstehjælp

Der er hjertestarter i tidtagningstraileren og førstehjælpskasse i løbsteltet.

Forplejning

Der er VAND efter løbet, men ingen anden forplejning. Det er muligt at købe hjemmebagte pandekager kl. 12.00-15.00. Pandekageboden er placeret ved start/mål. Der kan betales kontant/mobilepay.

Medaljeoverrækkelse

Foregår i/ved Foreningshuset (afhængig af vejret). Foreningshuset ligger lige ved siden af Bjergmarkshallen (se [kort](#)). Der skal overrækkes i alt næsten 80 medaljer, vi forsøger at afvikle så smooth som muligt. Der kaldes fem vindere op ad gangen. Vinderen er den løber, som har flest point i sin kategori, efter alle 5 runder. De 4 bedste resultater tæller, det vil sige, at det dårligste resultat automatisk fratrækkes. For at blive samlet vinder, skal man have deltaget i min. 3 afdelinger. Se [regler](#) ved pointlighed. Cupstilling (søg på kategori): <http://app.lap.io/series/2017-crossloeb-midt-og-vestsjaelland/cup>

Bevæg dig for livet – RUNNERS

Vil du også gerne løbe i et fællesskab, kan du følges med RUNNERS, som kommer med knapt 10 løbere fordelt på 6km og 9km. [RUNNERS](#) er et ambassadørkorps, der spreder løbeglæde ved udvalgte motionsløb i Midt- og Vestsjælland.

#crossløb

Husk at dele dine gode oplevelser på #crossløb på Instagram – følg os via @crossloebet!

Spørgsmål

Er meget velkomne til christina.jensen@dgi.dk, mobil: 40621214.

Vi ses på lørdag i Holbæk ☺

Holbæk LMK, [DGI Midt- og Vestsjælland](#) og [Bevæg dig for livet - Løb](#)