

Crossløb Midt- og Vestsjælland, 3. afd. d. 12.01.19, Høve

Nedenfor følger de praktiske informationer omkring 3. afdeling på lørdag d. 12. januar 2019.
Crossløbet afholdes ved Høve Strand, Agersøvej 9, 4550 Asnæs (Høve Strand offentlige parkering)

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

Klik på <http://app.lap.io/event/2019-crossloeb-midt-og-vestsjaelland-3>

Startnummer (inkl. chip) – Husk eller hent!

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, 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.

Er du tilmeldt 9km, men vælger impulsivt på dagen kun at løbe 6km, SKAL du give besked i løbsteltet.

Startnummer samlet tilmeldt - ændring eller bortkommet

Startnummeret er personligt og må ikke overdrages til andre. For ændring af distance eller bortkommet startnummer opkræves 100,- kr. Hvis dit startnummer er bortkommet, eller du vil ændre distance, så send en mail til christina.jensen@dgi.dk. Foretager du en ændring, er den gældende for de resterende løb.

Parkering

Foregår på Høve Strand offentlige parkeringsplads, derfra er der ca. 1000m til start/mål (se [oversigtskort](#)).

P-vagternes anvisninger SKAL følges for at få plads til alle.

Starten

Start/mål er ved Tunøvej (se [oversigtskort](#)). 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. Alle ruter starter med ca. 700 m i sand på stranden. Din tid registreres først, når du passerer start/mållinjen.

Ruterne

[3 km](#) og [6 km](#) (9km løber først 6km og derefter 3km). Alle ruter starter på stranden, hvorefter der løbes ind i Høve Skov, som er en forholdsvis lille skov. Vær opmærksom på de almene brugere af skoven! Der er både bredere stier og singletracks. I den sydvestlige del af skoven er der flere gode bakker og højdemeter. En bakkestrækning i skoven skal passeres to gange i samme retning v/ ca. 3,2 og 3,7 km (op ad bakke). Vejret afgør, hvor vådt der er i skoven. Der er et par kilder, som giver pladderstykker. På hjemturen løbes i klitten. Nogle flotte, varierede ruter med strand, vand, klit og skov.

Ruterne er mærket med røde flag og minestrimmel, og der er vejvisere/hjælpere placeret på strategisk vigtige steder. Der løber en bagtrop fra LMK Asnæs, så vi sikrer, at alle kommer rundt og er ok.

Trailsko

[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!

Toiletter

Der er adgang til 4 stk. festivaltoiletter ved Høve Klitbo, ca. 200 m fra start/mål (se [oversigtskort](#)).

Førstehjælp

Der er hjertestarter i tidtagningstraileren og førstehjælpskasse i løbsteltet.

Forplejning

Der er VAND efter løbet. LMK Asnæs v/ Slagter Leif Larsen griller pølser og brød, som kan købes til 20 kr. for 1 stk. Kontant med lige penge eller via MobilePay.

Tilmelding til næste afdelinger

Hvis du ikke allerede er tilmeldt alle 5 afdelinger, kan du finde de næste afdelinger via [Crossløb](#)
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 ca. 10 løbere på 6km.

[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 [#crossloeb](#) til at dele dine oplevelser med løb i naturen.

Spørgsmål

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

Vi ses på lørdag i Høve :-)

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