

Crossløb, 4. afd. d. 03.02.18, Bromme Plantage, Sorø

Nedenfor følger de praktiske informationer omkring 4. afdeling på lørdag d. 3. februar 2018.
Crossløbet afholdes i Bromme Plantage, Kalundborgvej 97, 4180 Sorø (koordinater: 55475773.11533840)

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

Klik på <http://app.lap.io/event/2018-crossloeb-midt-og-vestsjaelland-4>

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, det skal bruges hver gang.
Dit startnummer fremgår af din mail, men du kan også finde det 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. For ændring af distance eller bortkommet startnummer opkræves 50,- 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.
Er du tilmeldt 9km, men vælger impulsivt på dagen kun at løbe 6km, SKAL du give besked i løbsteltet.

Parkering

Foregår på NCC p-plads eller i rabatten på Kalundborgvej (se [kort](#)). P-vagternes anvisninger SKAL følges for at undgå kaos og få plads til alle biler. Der opfordres til samkørsel. Der er ca. 500-700 m til startområdet, afhængig af hvor der parkeres. Fra Kalundborgvej ved indgang til skoven er der ca. 250 m til målområdet.

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. Ruter starter fra fast skovvej. Det anbefales, at man positionerer sig i løbets første åbne fase. 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 skovstier og åbne, bakkede områder ved grusgraven i flot og varieret natur. Underlag: grus og jord. Ruterne er mærket med røde flag og rød/hvid minestrimmel, og der er vejvisere/hjælpere placeret på strategisk vigtige steder. Der løber en bagtrop fra PGI og DIF Motion, 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!

Eftertilmelding på dagen

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

Toiletter

Der er adgang til 4 festivaltoiletter placeret ved indgang til skoven på Kalundborgvej.

Førstehjælp

Der er hjertestarter i tidtagningstraileren og førstehjælpskasse i løbsteltet.

Forplejning

Der er VAND efter løbet, men ingen anden forplejning.

Tilmelding til næste afdelinger

Hvis du ikke allerede er tilmeldt alle 5 afdelinger, kan du finde sidste afdeling via <http://www.dgi.dk/sjaelland/crossloeb>. 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 knapt 10 løbere fordelt på 6km og 9km. [RUNNERS](#) er et ambassadørkorps, der spreder løbeglæde ved udvalgte motionsløb.

#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 Sorø :-)

[PGI Motion](#), [DIF Motion](#), [DGI Midt- og Vestsjælland](#) og [Bevæg dig for livet - Løb](#)