

Søllerød Orienteringsklub og Blovstrød Løverne byder velkommen til

Copenhagen Exhaust Trail 2023 / DM Kort Trail 2023

Glæd dig til nogle af de vildeste bakker på Sjælland – lige nord for København

Du skal over den nedlagte skihopbakke Holtekollen i Geel Skov og op og ned ad skrænterne mod Mølleåen i Ravnholm-skoven - også kendt som "Det danske Schweiz".

Der løbes på små spor og stier, og vi garanterer, at det bliver et udfordrende løb med mange højdemeter - og en god gang syre i benene!

Se billeder, videoer og kommentarer fra tidligere løb og få nyheder og relevante informationer på vores [facebookside](#).

Som noget nyt vil DM Kort Trail være indlagt som en del af Copenhagen Exhaust Trail i 2023, så hvis du vil konkurrere med de bedste danske løbere, er det bare med at få snørret skoene!

Distancer

Der løbes 3 distancer:

Den Gode: 6 km - 175 højdemeter

Den Onde: 12 km - 330 højdemeter

Den Grusomme / DM Kort Trail: 21 km - 581 højdemeter

Ruter

21 km løbes med to runder i det østlige Ravnholm, en mellemstrækning til Geelskov, to runder i Geelskov og en kort strækning i Ravnholm på vej til mål.

12 km løber samme runder som 21 km, men skal kun løbe én omgang på hver af de to runder, og løber en lidt kortere rute i Geel skov end 21 km.

6 km ruten har sit eget startpunkt. Ruten går gennem Ravnholm til Geel Skov og tilbage til målet i Ravnholm.

Download rutekort som billeder, PDF, GPX og KML (Google Earth filer) [på dette link](#).

Tidspunkter

Kl. 11:00 - Start 21 km (Inkl. DM Kort Trail)

Kl. 11:15 - Start 12 km

Kl. 11:16 - Afgang til 6 km startpunkt

Kl. 11:30 - Start 6 km

Priser

6 km - kr. 160

12 km - kr. 200

21 km - kr. 275

DM Kort Trail - kr. 325

Bemærk, at der vil være et max. på 350 deltagere i alt, så vi vil opfordre dig til at tilmelde dig med det samme for at være sikker på at få et startnummer.

Parkering og stævneplads

Du kan parkere ved Vangeboscolen, Vangeboled 9, 2840 Holte. Der vil være en parkeringsvagt, der viser dig vej. Indkørsel til Vangeboscolen sker fra krydset mellem Skodsborgvej og Vangebovej.

GPS:55.809655, 12.510431. Fra parkeringen er der ca. 300 meter til stævnepladsen. Følg afmærkning.

Startnumre, tidtagning og resultatformidling

Du får udleveret dit startnummer på stævnepladsen. Løbsnummeret skal bæres synligt under hele løbet.

Efter løbet vil resultaterne kunne findes på sportstiming.dk.

Bakkespurt

Alle løbere kommer forbi "Bakkespurten", som går fra bunden til toppen af den nedlagte skihopbakke i Geel skov, Holtekollen. Der tages tid på bakkespurten, og der vil være resultatliste og præmier til de hurtigste.

OBS: For 21 km distancen er det den første passage af bakkespurten der tæller i bakkespurtskonkurrencen.

Afmærkning

Hele ruten er markeret med små orange markeringsflag, skilte og røde-hvide afmærkningsstrimler. Flere steder vil der stå rutevejledere. Vi anbefaler, at du ser din rute igennem, inden du starter.

Vejpassage

Alle baner passerer Skodsborgvej mellem Geelskov og Ravnholm to gange. Der vil være trafikofficials til at guide dig over vejen. Du skal følge deres anvisninger.

Væske

Der vil være flere væskeposter med vand og energidrik på ruten. En af væskeposterne er på toppen af Holtekollen, lige efter Bakkespurten.

Hvis du udgår...

Hvis du udgår fra løbet, skal du kontakte en rutevejleder eller give besked til stævnepladsen. Alle rutevejledere på ruten har en telefon, så følg ruten indtil du finder en, eller gå til stævnepladsen.

Maximum tid

Maksimum tid er 4 timer.

Toiletter

Der vil være adgang til toilet og bad på Vangeboscolen.

Præmier - DM Kort Trail

Der vil være mesterskabsmedaljer fra DAF til senior og alle mastersklasser med 5-års mellemrum fra 30 år (30-34, 35-39, osv.) for begge køn.

For at opnå medalje ved de danske mesterskaber er det en forudsætning, at man er dansk statsborger. Dog kan udenlandske statsborgere jf. DAF's love og regler deltage i de danske mesterskaber, hvis de er medlem af en klub under DAF samt har haft bopæl i Danmark de foregående seks måneder. Herudover kan udenlandske statsborgere, såfremt de er medlem af en klub under DAF samt har haft bopæl i Danmark de foregående seks måneder opnå medalje i mastersklassen.

Præmier - CPH Exhaust Trail

Der er mindre præmier til de tre hurtigste mænd og kvinder på hver distance, samt til hurtigste mand og kvinde i "Bakkespurten".

Præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelsen forventes at finde sted ca. kl. 13.30.

Billeder

Til Copenhagen Exhaust Trail / DM Kort Trail vil der blive taget billeder og video af deltagerne. Ved deltagelse i Copenhagen Exhaust Trail / DM Kort Trail accepterer du, at der kan blive taget billeder af dig, og at disse billeder efter løbet vil blive offentliggjort, f.eks. på Facebook. Billederne kan efterfølgende anvendes af arrangørklubberne til markedsføring, f.eks. i.f.m. reklame for løbet i de kommende år.

De offentliggjorte billeder må ikke benyttes af andre til kommerciel brug.

Eget ansvar

Du løber på eget ansvar, og vi garanterer en stor løbeoplevelse i smukke og krævende omgivelser.

Hvis du har spørgsmål så kontakt os på cphexhausttrail@sollerod-ok.dk

Vi glæder os til at se dig i skoven til en tur op og ned ad bakkerne :-)