

Søndag d. 27. august 2023

Esrum® SØ Rundt

i kongernes fodspor



27 km Kongeetapen

10 km Slotsetapen

5 km Isabellaruten voksne

GRATIS 5 km Isabellaruten børn

GRATIS 1,5 km Fredensborg Børneløb

Elite og motionister

Kuperet udfordring

Smukke omgivelser

God stemning

Familievenligt

Tilmeld dig på www.esrumsoerundt.dk

Velkommen til et af Danmarks smukkeste løb!

HVOR

V/Fredensborg Slot,
Slotsgade - 3480 Fredensborg
(ingen bilkørsel i
stævneområdet/bymidten på
dagen).

STARTNUMRE

Alle der er tilmeldt senest
6. august kan afhente start-
nummeret hos Løberen i
Hillerød, Lyngby, København
eller Roskilde. Startnumre, der
ikke er afhentet i en af Løberens
butikker, udleveres på stævne-
kontoret Jernbanegade 4,
Fredensborg fra fredag den
25. august.

TILMELDING/ÆNDRINGER

Tilmelding kan ske online indtil
30 minutter før løbsstart.
Stævnekontoret har åbent
fredag den 25. august kl. 14-18,
lørdag den 26. august kl. 10-15
og på løbsdagen søndag den
27. august fra kl. 8.00. Ønsker
du at ændre distance, gøres
dette online, og du skal ikke
have nyt startnummer af den
grund. Det anbefales at komme
i god tid, hvis man først
afhenter sit startnummer på
løbsdagen, da der vil være stort
pres på nummerudleveringen.

**NB: Alle, der har mulighed for
det, anbefales at afhente deres
startnummer før løbsdagen.**



MORTEN JEPSEN
FREDENSBORG

LØBSTIDSPUNKTER

- **10:15 Fredensborg Børneløb**
– 1,5 km for børn født i 2014
eller senere)
- **11:00 Kongeetapen** – 27 km
- **11:20 Isabella-/Slotsetapen** –
5/10 km løb for voksne
- **11:28 Isabella** – 5 km for børn
født i 2010 eller senere

TILSKUERE

Tag gerne familien med. Flere
af gågadens butikker og caféer
holder åbent i anledning af
løbet. Der vil også være
udstillere af løbeudstyr og
mulighed for indgravering på
din medalje.

VÆSKEDEPOTER OG KM-SKILTE

Der er kilometerskilte for hver
kilometer på ruterne. Med ca.
5-6 km mellemrum er der
depoter med vand (hvide
bægre) og energidrik (farvede
bægre). I målområdet er der
også væske, frugt og snack til
alle løberne.

TRANSPORT OG PARKERING:

Benyt gerne offentlig transport;
kører du i bil, bør du parkere din
bil på en af de anviste P-pladser
(se kortet) rundt omkring i
byen, men kom i god tid.
Herfra har du fra alle pladser
mellem 1,2 og 1,4 km gang til
stævnepladsen. Husk at
parkering helt eller delvist på
fortov, cykelsti og ubefæstede
rabatter, ikke er tilladt



FREDENSBORG
KOMMUNE

OMKLÆDNING OG BAD

Der er omklædning- og
bademuligheder på
Fredensborg skole (se kortet),
ca. 800 m fra start.

BAGGAGE

Vi har et selvbetjent baggage-
opbevaringsområde ved
stævnekontoret. Området er
overvåget under hele løbet,
men din baggage opbevares på
eget ansvar.

LØSBILLEDER

Sportstiming står klar og
fotograferer. Du vil efter
løbet modtage en e-mail
med resultat, tider, diplom
og fotos. Forudsætningen
for at modtage billederne er
naturligvis, at dit startnummer
kan aflæses på billederne, og at
du har opgivet korrekt e-mail
adresse ved tilmeldingen.

Fotograferingen er en gratis
service fra Esrum Sø Rundt.

**FREDENSBORG
ATLETIK KLUB**
ATLETIK - LØB



LØBEREN



FREDENSBORG
KOMMUNE

Velkommen til Fredensborg, Humlebæk, Kokkedal & Nivå

Overvejer du at flytte ud i skøn natur og hyggelige byer med eget særpræg og med masser af luft og gode muligheder for oplevelser for hele familien.

Tag et kig på en af vores byer eller landområderne i Fredensborg Kommune, så du får nemmere ved at træffe din beslutning.

Læs mere på

www.fredensborg.dk/kommunen/flyt-hertil



Følg med på vores Facebook
sider samt Instagram

www.facebook.com/fredensborg_kommune

www.facebook.com/sammenomkokkkedal

www.facebook.com/voesnivaa

www.facebook.com/hososihumlebaek

www.facebook.com/mitfredensborg

www.facebook.com/livetpaalandet



ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET