

**BLIV KLAR TL**



# LADIES MUD RACE

**DELTAGERINFORMATION**

**09. SEPTEMBER 2023  
KL. 1230**



Arrangør



Fredericia  
Fag og Firmaidrætsforbund

**Vi ses til Ladies Mud Race, Fredericia  
- Kom gerne udklædt**

Medarrangør



Motionsklubben MK 01



[www.ladiesmudrace.dk](http://www.ladiesmudrace.dk)



[ladiesmudrace](https://www.facebook.com/ladiesmudrace)





# LADIES MUD RACE

## Information

Firmaidrætten i Fredericia vil gerne sig tak for din deltagelse i Ladies Mud Race Fredericia

For at du som deltager i Ladies Mud Race, kan få den bedst mulige oplevelse af løbet, har vi lavet denne information, som vi håber dækker mange af de spørgsmål du måtte have.

Skulle der været noget du er i tvivl om kan du kontakte vores løbsleder Ib Østergaard, [fredericia@ladiesmudrace.dk](mailto:fredericia@ladiesmudrace.dk) eller på mobil 40 19 58 76, eller skrive med os på [www.facebook.com/ladiesmudrace](https://www.facebook.com/ladiesmudrace)

### Stævneplads – Start- og Målområde:

Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia

### Adgangskrav

Du skal være fyldt 15 år og være en rigtig Ladie (kvinde) for at kunne deltage.

**Vi gør opmærksom på, at du deltager i løbet på eget ansvar!**

### KOM I GOD TID

Benyt dig så vidt muligt af offentlig transport, eller cyklen, så kan du nyde en fantastisk dag/aften uden at tænke på promillerne.

Bybus 2: Fredericia banegård (minuttal 24 og 54) til Fredericia Idrætscenter ank. minuttal 29 og 59

Der er 20 - 25 minutters gang fra Fredericia banegård.

### Parkering

Der er over 1.500 parkeringspladser, så kommer du alligevel i bil, er det rig mulighed for at parkere ved Fredericia Idrætscenter. Ladies Mud Race Deltagerne anbefales at parker på de anviste pladser, tæt på stævnepladsen. Se parkeringsoversigten, følg skiltningen når du ankommer.

### Stævne pladsen

Stævne pladsen ligger ved parkeringspladsen bag ved stadionet

### Udlevering af startnummer / T-shirt / Svømmehal og Wellness billetter

På Stævne pladsen finder du Informationen, hvor du får udleveret kuvert med dit startnummer.

Har du tilkøbt T-shirt, adgang til Wellness eller svømmehal, så ligger det hele i kuverten.

Mailen der er sendt til dig, er din kvittering, som kan fremvises når du skal have dit startnummer, eller du kan bare oplyse nummer, navn og startgruppe, så får du din kuvert med startnummer udleveret.

**Startnummeret kan afhentes fra fredag i tidsrummet kl. 16-18 og lørdag fra kl. 10.**

### Omklædning / Udklædning

Du har mulighed for at klæde om, eventuelt klæde dig ud i omklædningsrummene i Fredericia Idrætscenter.



# LADIES MUD RACE

## Program for dagen 9. september

Kl. 10:00 - Stævnepladsen åbner - Afhentning af startnumre, information, opbevaring af sportstasker

Kl. 12:15 – Opvarmning starter, de varmes op løbende indtil alle er sendt af sted

Kl. 12:30 – 14:00 Startgruppe 1 - 45 sendes af sted i intervaller af 2. minutter

Kl. 16:30 – Forventet sidste deltager i mål

Der er spurtpræmier som løbende udleveres som deltagerne kommer i mål

Kl. 18:00 – Stævnepladsen lukker

## Tidtagning og Resultater

Din tid måles af Sportstiming.dk, chippen sidder i startnummeret.

Startnummeret placeres foran på maven. Det er dit ansvar at have startnummeret med hele vejen og med over målstregen, så du får en korrekt tid

På <http://www.sportstiming.dk/event/11381> kan du følge din tid og se resultaterne fra dagens anstrengelser

## Startgrupper

Hver startgruppe består af 20 - 25 deltagere. Startgrupperne sendes af sted med 2 minutters interval.

Vi har opdelt startgrupperne efter ønsket starttid, Hold og tidspunkt for tilmelding. Vi har forsøgt at sikre, at alle der gerne vil løbe sammen gør det.

Skulle vi have overset nogen, eller lavet en fejl, sker der intet ved det. Sig det til os i informationen så sørger vi for, at I kan løbe sammen.

I henhold til det ønskede tidsinterval kan der forekomme nogle mindre forskydninger, da vi har prøvet at sikre at alle der ønsker at løbe sammen gør det, da det er vigtigt for os at alle for den bedste dag til Ladies Mud Race Fredericia.

## ***Du finder din startgruppe på startlisten, ud for dit startnummer***

## Opbevaring af Tasker

Du kan få opbevaret din bagage i bagageområdet, se efter dit Startnummer. Husk at hente din bagage inden du forlader området. Når du modtager dit startnummer, modtager du også et Bagageslip med dit startnummer og navn, som bruges til at sætte på din bagage.

Udlevering af bagagen efter løbet sker kun til deltagerne ved fremvisning af startnummeret.

N.B. Kun tasker med startnummer og som er lukkede accepteres.

## Mad og drikke

På stævnepladsen vil der naturligvis være mulighed for at købe Kaffe, Te, Øl og vand – og skulle du være sulten, så vil Urbania Street Food, være klar med salg af lidt forskelligt.





# LADIES MID RACE

## Toiletfaciliteter og bad

I stævneområdet og i Fredericia Idrætscenter forefindes toiletter.

Bade faciliteterne forefindes i Fredericia Idrætscenter svømmehal, følg skiltene der viser vej.

Af hensyn til, at alle kan blive badet, appellere vi til, at alle er hurtige i badet

## Opvarmning

Da løbet foregår på ujævnt terræn, er det meget vigtigt at du bliver godt varmet op, så du er klar til at forcere løbets forskellige udfordringer.

Der er opvarmning løbende i start området, første opvarmning start kl. 12:15

Herefter vil der forud for afsendelse af startgrupperne løbende blive holdt gang i musklerne, så vi appellerer til at du varmere op sammen med de startgrupperne foran dig når der er 10 minutter til du skal af sted

## LØBET

Madsbyparken er en naturskøn bypark. Men lad dig ikke narre af skønheden. Området gemmer på naturlige overraskelser og er kendt for at holde fast i ubudne gæster. Har naturen ikke udfordringer nok har vi selv lavet forhindringer, så du får brugt hele kroppen.

Vores løbegruppe har udtænkt ruten, så du er garanteret en mudret, beskidt, våd og anstrengende oplevelse. Du vil komme igennem eng og skov, sø og sump med dynd klistret til kroppen.

Alle dine sanser vil blive belastet, lugten af det klamme mudder, smagen af søvand, vabler på hænderne og musklernes udmattelse.

## Ruten

Ruten er opmærket med røde flag, hvide og røde *afmærkningstrimler* og hvide "Garmin" afmærkningstrimler.

Du bør hele tiden kunne se flag, strimler foran dig. Hvis ikke, så løb lidt tilbage ad den vej du kom fra, og kom på rette spor igen.

Der er ved flere af de naturlige og byggede forhindringer, tov der kan bruges til hjælp ved forcering af en forhindring, f.eks. ved nedgang i å løb osv.

Der er 25 bemandede poster på ruten. Anvisninger fra officials skal følges.

På ruten er der å'er man skal igennem, disse er ikke dybere, end alle skulle kunne bunde, hvis man følger markeringen. Der er dynd i å'erne, så det kan føles som om man synker, men bare rolig vi har været igennem selv. Vil du hellere svømme over er dette også tilladt.

Der løbes stort set ikke på stier, så vær opmærksom, kik ned og frem, så du hele tiden er opmærksom på terrænet.

Er der en forhindring der synes umulig eller man har en skade der betyder at det er umuligt at forcere forhindringen, springer man bare forhindringen over ved at snakke med officials på forhindringen.

HUSK DET ER DIG DER SKAL HAVE DEN ULTIMATIVE GODE OPLEVELSE, KEND DINE EGNE GRÆNSER, NYD LØBET



# LADIES MUD RACE

## Distance

Løbet er et ca. 7,5 km. trailløb i varieret terræn. Ruten er meget kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning.

Der er masser af naturlige forhindringer, der består af å'er, vandløb, mudder, dynd, forcering af diverse træer, bakker og meget mere. Dertil kommer 25 byggede forhindringer, som også skal forceres. Der er noget til armene, benene og hovedet. Her er lidt af det du skal prøve: bigballer, armgang og en rutsjetur. Du kommer igennem områderne Mud Jungle, Mud Mountains og Mud River, så der er en masse at glæde sig til.

***Vi gør opmærksom på, at du deltager i løbet på eget ansvar!***

## Løbetøj

Sørg for løbesko med en god terrængående sål – fx en trail-sko. Dertil kan lange løbetights og langærmet trøje anbefales. Er du klar på noget mere sjov og ballade, så kom i udklædning – vi belønner dagens bedste udklædning(er).

Har du sarte hænder, medbring et par tætsiddende arbejdshandsker. Og husk nu lige at snøre løbeskoene rigtigt godt, hvis du vil undgå at skoen bliver siddende i mudderet på ruten.

## Sikkerhed

Da løbet er et trailløb som visse steder forgår i tæt skov, er det vigtigt at deltagerne hjælper hinanden og giver besked ved posterne, hvis der er en tilskadekommen som behøver hjælp.

Der er 25 bemandede poster på ruten med maximalt 500 meter imellem posterne. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter i start og mål området, ved ca. 2,5 km. og 4 km.

**Vær opmærksom på terrænet, hjælp den der har behov**

## Forplejning under løbet

Der er væskedepot ved ca. 2,5 km og 5,0 km samt i start og mål området, hvor der også er frugt

## Affald under løbet

Omkring væskedepoterne kan man komme af med sit affald. Det er ikke tilladt at smide affald andre steder på ruten.

**Løb ruten for oplevelsens skyld**

**– hjælp gerne de andre deltagere**

## Mål

Du véd at anstrengelserne er ved at være ovre, når målportalen rejser sig foran dig. Bag portalen ser du officials som tager imod dig, med medalje og mulighed for at vinde en af de mange lodtrækningspræmier, og tanken om et rent brusebad.





# LADIES MUD RACE

## Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder! Vi har spurtpræmier, som uddeles efterhånden som deltagerne kommer i mål.

## Foto

Der er fotografer på udvalgte steder langs ruten, så du er sikker på at få billeder af din dag. Se dem på facebook <https://www.facebook.com/ladiesmudrace/>

Derudover har vi i 2 stk. MySelfie. Der vil her være mulighed for at tage sine egne, før og efter selfies. De vil befinde sig i mål området. Billederne bliver efterfølgende lagt på [www.facebook.com/ladiesmudrace](http://www.facebook.com/ladiesmudrace).

Der bliver lavet film- og billedoptagelser på dagen, der vil blive brugt offentligt. Deltagelse i eventen er lig med accept af dette.

Der er fotovæg i start og mål området, hvor deltagerne kan tage deres eget før og efterbillede, del gerne på [www.facebook.com/ladiesmudrace](http://www.facebook.com/ladiesmudrace) og Instagram #ladiesmudrace.

## Fik du ikke købt en Ladies Mud Race T-shirt

I år er det muligt at købe en Ladies Mud Race T-shirt på stævnepladsen ved informationsteltet, da vi har et mindre antal T-shirt. Prisen er 150,00 kr.

## Outlet

Vi har en del Ladies Mud Race T-shirt og andet fra tidligere år, som vi sælger til en meget billig pris. F.eks. sælger vi 3 t-shirt for 100,00 kr. – Kom og gør en god handel.

## Publikum

Vi vil gerne have, at folk kan se hvordan det går dig i løbet. Derfor vil der flere steder være adgang for publikum. Publikum må dog ikke befinde sig på selve ruten. Publikumsområderne vil være afmærkede. Pressen har særlig opmærkede områder hvor kun pressen har adgang.

På stævne pladsen vil der være muligt at få udleveret en flyer med oversigtskort over publikumsområderne langs ruten.

## Madsbytoget – Gratis for alle

Madsby toget er omdøbt til "Mud Train" med en "Mud Station" ved stævnepladsen og "Mud stop" ved flere forhindringer. Toget kører non-stop og det er gratis at køre med.

## Kids Mud Race

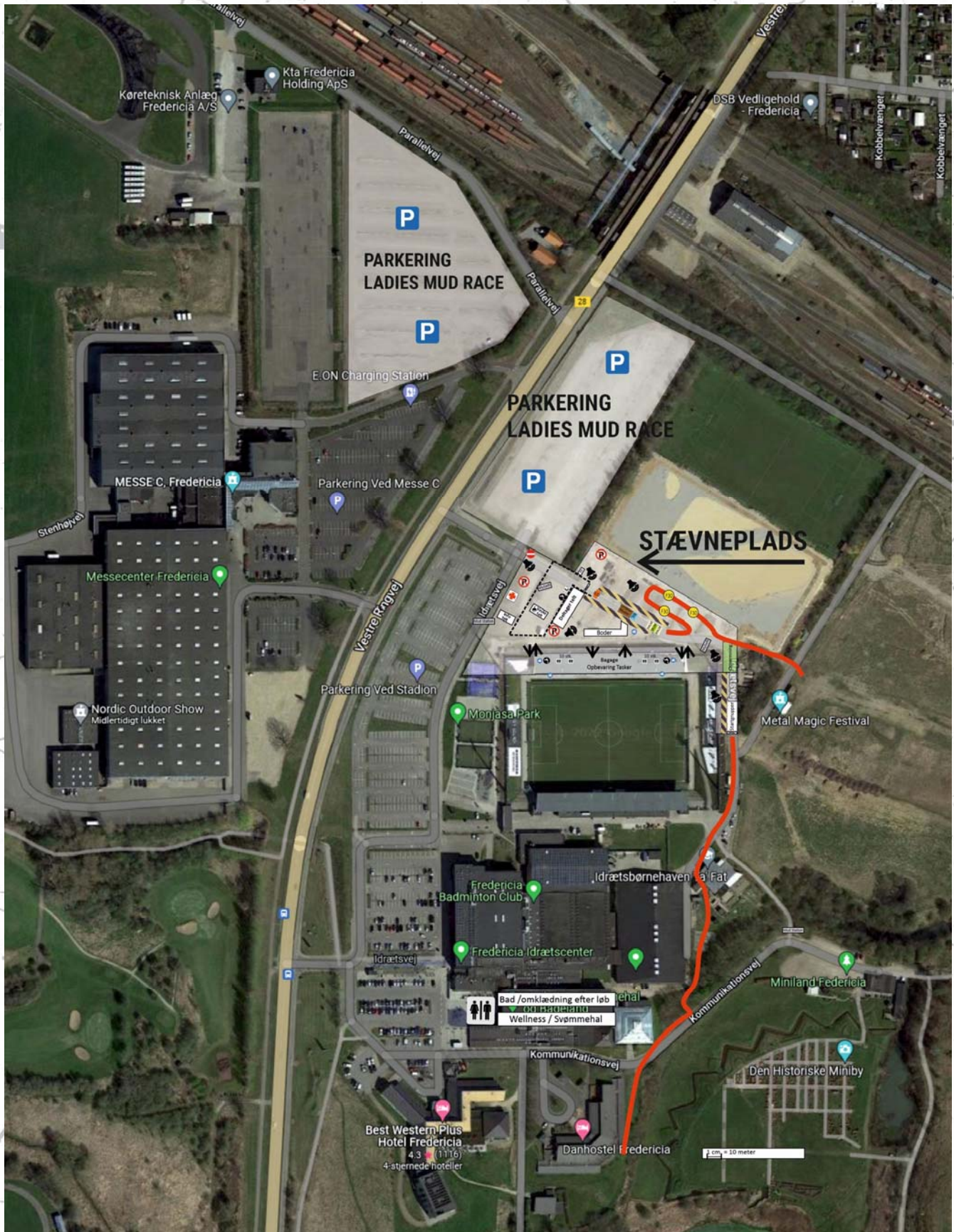
På stævnepladsen vil der være en lille forhindringsbane for børnene, så de kan prøve en snert af det





# LADIES MUD RACE

## PARKERINGSOVERSIGT







# LADIES MUD RACE

## SE MUD LADIES I AKTION

Alle tider er cirka tider  
Gå tiden er beregnet ud fra et tempo  
på 5 kilometer i timen.

Deltagernes tid er forventet  
første og sidste deltager

**HUSK VIS HENSYN TIL  
DELTA GERNE**

**FØLG ANVISNINGER  
FRA OFFICIALS**

Forhindring	Gåtid fra stævneplads	Gåtid fra Mudstop	Deltager afstand til mål
0	8 min.	5)	1 min. 7,1 km. - 45 - 145 min.
1	9 min.	1)	1 min. 6,2 km. - 39 - 127 min.
2	10 min.	1)	2 min. 6,6 km. - 42 - 135 min.
3	12 min.	2)	1 min. 6,0 km. - 37 - 123 min.
4	14 min.	3)	1 min. 5,7 km. - 35 - 117 min.
5	15 min.	3)	2 min. 5,6 km. - 34 - 116 min.
6	17 min.	3)	4 min. 5,4 km. - 33 - 115 min.
7	16 min.	3)	0 min. 5,1 km. - 31 - 105 min.
8	21 min.	3)	8 min. 4,3 km. - 27 - 88 min.
9	19 min.	4)	0 min. 3,6 km. - 22 - 74 min.
10	8 min.	5)	1 min. 1,5 km. - 9 - 30 min.
12	1 min.	0)	5 min. 0,3 km. - 2 - 6 min.



STATION/STOP	Cirka Minutal
Mudstation 0)	00 20 40
Mudstop 1)	04 24 44
Mudstop 2)	07 27 47
Mudstop 3)	10 30 50
Mudstop 4)	13 33 53
Mudstop 5)	16 36 56