



# DELTAGER INFORMATION

BLIV KLAR TIL

# LADIESMUD RACE

# DARK EDITION

7. MARTS  
KL. 19:00



Arrangør



Fredericia  
Fag og Firmadrætsforbund

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

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



## Information

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

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

## Stævneplads, start- og målområde

Hannerup Engvej 1a, 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!

Benytter du offentlig transport, kører Bybus 3: fra Fredericia banegård (minuttal 25 og 55) til Strandvejen v/Lystbådehavnen (5 min. gåtur) ank. minuttal 37 og 07.

## Parkering

Kommer du i bil, er det muligt at parkere på Jesper Banks Vej, ved Lystbådehavnen, eller hos Davidsen, se medsendte kort. Parkeres der på sidevejene bedes der VISES HENSYN til beboerne, så de kan komme frem og tilbage.

Er du fra lokalområdet opfordrer vi dig til at tage bybussen eller cyklen, cyklen kan parkeres ved Hannerup Engvej 1a.







## Stævne pladsen

Stævne pladsen ligger i Hannerup ved Firmaidrættens Klubhus, Hannerup Engvej 1a. 7000 Fredericia.

For at komme dertil fra P pladserne og bybussen kan stien fra Strandvejen, forbi petanquebanerne bruges. Der vil være afmærkning til Stævne pladsen.

## Udlevering af startnummer

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

I Stævneområdet er der mulighed for omklædning og opbevaring af taske.

## Den sendte mail er din kvittering

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

Startnummeret kan afhentes på dagen fra kl. 16:00 og frem til løbets start.

Kom i god tid, så du i ro og mag kan få gjort dig klar til en fed oplevelse.

## Omklædning / Udklædning

Du har mulighed for at klæde om i vores omklædnings- og badefaciliteter i klubhuset.

## Program for tirsdag d. 7. marts

Kl. 16:00 - Stævnepladsen åbner for afhentning af startnumre, information, opbevaring af sportstasker.

Kl. 18:40 - Fælles opvarmning.

Kl. 19:00 - Første startgruppe sendes af sted, herefter sendes af sted i intervaller a 1½ minut.

Kl. 19:25 - Sidste startgruppe sendes af sted.

Kl. 20:00 – Kartoffel- Pastasalat og lune frikadeller til alle deltager.

*Der kan nydes i og omkring klubhuset, husk at skifte til lunt tøj efter din løbetur*

Kl. 20:50 - Forventet alle i mål.

Kl. 21:30 - Stævnepladsen lukker.

## Tidtagning og Resultater

Din tid måles af Sportstiming - 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 [www.sportstiming.dk](http://www.sportstiming.dk) kan du følge din tid og se resultaterne fra dagens anstrengelser.





## Startgrupper

Hver startgruppe består af op til 20 - 25 deltagere. Startgrupperne sendes af sted med 1½ minuts interval.

Vi har opdelt startgrupperne efter 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.

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

Starttid startgrupper:

Kl. 19:00:00 - Startgruppe 1.  
Kl. 19:01:30 - Startgruppe 2.  
Kl. 19:03:00 - Startgruppe 3.  
Kl. 19:04:30 - Startgruppe 4.  
Kl. 19:06:00 - Startgruppe 5.  
Kl. 19:07:30 - Startgruppe 6.  
Kl. 19:09:00 - Startgruppe 7.  
Kl. 19:10:30 - Startgruppe 8.  
Kl. 19:12:00 - Startgruppe 9.

Kl. 19:13:30 - Startgruppe 10.  
Kl. 19:15:00 - Startgruppe 11.  
Kl. 19:16:30 - Startgruppe 12.  
Kl. 19:18:00 - Startgruppe 13.  
Kl. 19:19:30 - Startgruppe 14.  
Kl. 19:20:30 - Startgruppe 15.  
kl. 19:22:00 - Startgruppe 16.  
Kl. 19:23:30 - Startgruppe 17.  
Kl. 19:25:00 - Startgruppe 18.

## Opbevaring af tasker

Du kan få opbevaret din bagage i klubhuset. Når du modtager dit startnummer, modtager du samtidigt et bagmærke med dit startnummer på, som bruges til at sætte på din bagage.

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

**Husk at hente din bagage inden du forlader området.**

## Løbetøj / pandelampe

Sørg for løbesko med en god terrængående sål – fx en trail-sko. Dertil kan lange lune løbetights, langærmet trøje og hue anbefales da temperaturen sikkert er tæt på frysepunktet.

Da der løbes i mørke, er det en MEGET god ide at have en pandelampe på.

Har du sarte hænder, så medbring et par tætsiddende arbejdshandsker.

**Husk** nu at snøre løbeskoene rigtigt godt, hvis du vil undgå at skoen bliver siddende i mudderet.

Har du ikke en pandelampe, eller har glemt at købe en, sælger vi pandelamper til 100,00 kr.

## Toiletfaciliteter og bad

I stævneområdet forefindes toiletter og bade faciliteter.

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





## Ruten

Ruten er opmærket med HVIDE "Garmin" og ORANGE "Firmaidræt" afmærkningstrimler, som hele tiden skal være på din **højre side**.

Du bør hele tiden kunne se afmærkningsstrimlen på **højre side** af dig, eller lige 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.

Der er 22 bemandede poster på ruten. Anvisningerne fra officials skal følges.

Der løbes både på stier og off track. Vær opmærksom, kik ned og frem, så du hele tiden ser på terrænet. Pas på træstubbene, og diverse løse grene i skovbunden.

Er der en forhindring, der synes umulig, eller har man en skade, der betyder at det ikke er muligt at forcere forhindringen.

Så snak med officials og spring forhindringen over.

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

## Distance

Løbet er ca. 5.0 km. Ruten er meget kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning.

Der er naturlige forhindringer der består af forcering af diverse træer, bakker og meget mere. Dertil kommer flere byggede forhindringer, som skal forceres. Der er noget til armene, benene og hovedet. Her er lidt af det du skal prøve: bigballer, kryb. Vær klar til djævlékloften.

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

## Sikkerhed

Da løbet er et trailløb, som visse steder forgår i tæt skov, er det vigtigt at deltagerne hjælper hinanden.

Passerer du en tilskadekommet, og vedkommende har brug for hjælp, giv besked ved næste post.

Der er 22 bemandede poster på ruten med maksimalt 200 - 300 meter imellem posterne. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter i start og mål området, og ude på ruten.

Da vi løber om aften og der er mørkt, er det en god ide hele tiden at have blikket, og lyskeglen fra pandelampen rettet frem, og mod skovens bund. Underlaget er flere steder ujævnt, og udfordrende med træstubbe og andre naturlige forhindringer. Der er passager, hvor der løbes i tæt skov, så løb ikke hurtigere end du hele tiden kan nå at reagere og ikke kommer til skade.

Med pandelampens lyskegle, burde du være i stand til at se alle konturerne i underlaget helt tydeligt.

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







## Forplejning under løbet

Der er væskedepot i start og mål området, samt cirka halvvejs på løberuten.

## Affald under løbet

Omkring væskedepotet 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, og er klar med din fortjente medalje.

## Når du er i mål, er der kartoffel- Pastasalat med lune Frikadeller

Når du er kommet i mål og er klar, så er der kartoffel- Pastasalat med lune frikadeller du kan varme dig på.  
Maden kan nydes i og omkring vores klubhus, husk at skifte til lunt tøj på efter din løbetur.

## Foto

Der er fotografer på udvalgte steder langs ruten, hvor vi gør alt for at sikre at der er billeder af alle.  
De billeder vi tager, kan alle ses på [www.facebook.com/ladiesmudrace](http://www.facebook.com/ladiesmudrace).

Derudover er der en MySelfie, hvor der vil her være mulighed for at tage sine egne, før og efter selfies. Den 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.

## Publikum

Vi vil gerne have, at folk kan se hvordan det går dig i løbet. Derfor vil der på stævnepladsen være adgang for publikum. Publikum må dog ikke befinde sig på selve løberuten.

## Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder, men du får en medalje, og chancen for en spurtpræmie, som uddeles løbende.





# OVERSIGT



START  
MÅL

Udlevering  
Startnumre

Information

KARTOFFEL OG  
PASTASALAT

OMKLÆDNING  
OG BAD

Hellerup

OPBEVARING  
TASKER