



# DELTAGER INFORMATION

BLIV KLAR TIL

# LADIESMUD RACE

# DARK EDITION

8. MARTS  
KL. 19:00



Arrangør



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT

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



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

# LADIES MUD RACE DARK EDITION SKANDERBORG

## 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 kontakte vores løbsleder Sara Frost, [sara@skanderborgfirmaidraet.dk](mailto:sara@skanderborgfirmaidraet.dk) eller på mobil 26 83 86 17.

Du kan også skrive med os på <http://www.facebook.com/ladiesmudraceskanderborg>.

## Stævneplads, start- og målområde

Pladsen mellem Niels Ebbesen Skolen og Skanderborg Gymnasium, Højvangen 4, 8660 Skanderborg.

## 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 21 mod Fælledens og du kan stå af ved Campus Skanderborg/Højvangens Torv.

## Parkering

Kommer du i bil, er det muligt at parkere på parkeringspladsen ved Niels Ebbesens Skolen, ved Højvangens Torv. Derfra vil der være skilte til omklædning samt start området.

Er du fra lokalområdet opfordrer vi dig til at tage bybussen eller cyklen, cyklen kan parkeres ved Niels Ebbesen Skolen/Skanderborg Gymnasium.

## Stævne pladsen

Stævne pladsen ligger på pladsen mellem Niels Ebbesen Skolen og Skanderborg Gymnasium, Højvangen 4, 8660 Skanderborg.

## Udlevering af startnummer

På Stævne pladsen finder du Informationen, hvor du får udleveret dit startnummer. 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. 17:00.

## Omklædning / Udklædning

Du har mulighed for at klæde om i omklædnings- og badefaciliteter i hallen overfor Skanderborg Gymnasium.



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT

# LADIES MID RACE DARK EDITION SKANDERBORG

## Program for onsdag d. 8. marts 2023

Kl. 17:00 - Stævnepladsen åbner for afhentning af startnumre, information, opbevaring af værdigenstande.

Kl. 18:40 - Fælles opvarmning.

Kl. 18:58 - Første startgruppe sendes af sted, herefter sendes af sted i intervaller a 2 minutter.

Kl. 19:16 - Sidste startgruppe sendes af sted.

Kl. 20:00 - Suppe til alle deltager.

Kl. 20:40 - 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 40 deltagere. Startgrupperne sendes af sted med 2 minutters 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.

I år sender vi en også en gruppe afsted 18:58 for dem, der gerne vil løbe efter en god tid.

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

Starttid startgrupper:

Kl. 18:58:00 – Jeg løber for en god tid

Kl. 19:00:00 - Startgruppe 1.

Kl. 19:02:00 - Startgruppe 2.

Kl. 19:04:00 - Startgruppe 3.

Kl. 19:06:00 - Startgruppe 4.

Kl. 19:08:00 - Startgruppe 5.

Kl. 19:10:00 - Startgruppe 6.

Kl. 19:12:00 - Startgruppe 7.

Kl. 19:14:00 – Startgruppe 8.

Kl. 19:16:00 – Startgruppe 9.



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT

# LADIES MUD RACE DARK EDITION SKANDERBORG

## Opbevaring af tasker

Du kan opbevare din bagage i omklædningsrummet, men det er på eget ansvar, da vi desværre ikke kan garantere, at vi kan have opsyn med det under løbet. I stedet for anbefaler vi, at du opbevarer det i din egen bil.

Der vil dog være muligt at få opbevaret værdigenstande (mobil, pung og nøgler) i en pose i målområdet.

**Husk at hente det hele inden du forlader området.**

## Løbetøj

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.

## Toiletfaciliteter og bad

Der er toiletter og bade faciliteter, som kan benyttes i hallen overfor Skanderborg Gymnasium.

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

## Ruten

Ruten er opmærket med små flag og/eller reflekser, som hele tiden vil være på din højre side.

Du bør hele tiden kunne se flagene/reflekserne på **højre side** af 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 bemandet 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.**



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT

## Distance

Løbet er ca. 5 km. Trailløb i varieret terræn. 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: kryb, bakker og trapper.

***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 tilskadekommen, og vedkommende har brug for hjælp, giv besked ved næste post. Der er bemandede poster på ruten med maksimalt 300 meter imellem posterne. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter i start og mål området samt 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 på halvvejen.

## 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, og er klar med din fortjente medalje.



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT

## Efter bad og omklædning er der suppe

Når du er kommet i mål og er klar, så er der suppe du kan varme dig på. Suppen kan nydes i og omkring startområdet, der er opsat telt.

## Foto

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

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 <http://www.facebook.com/ladiesmudraceskanderborg> og Instagram #ladiesmudrace.

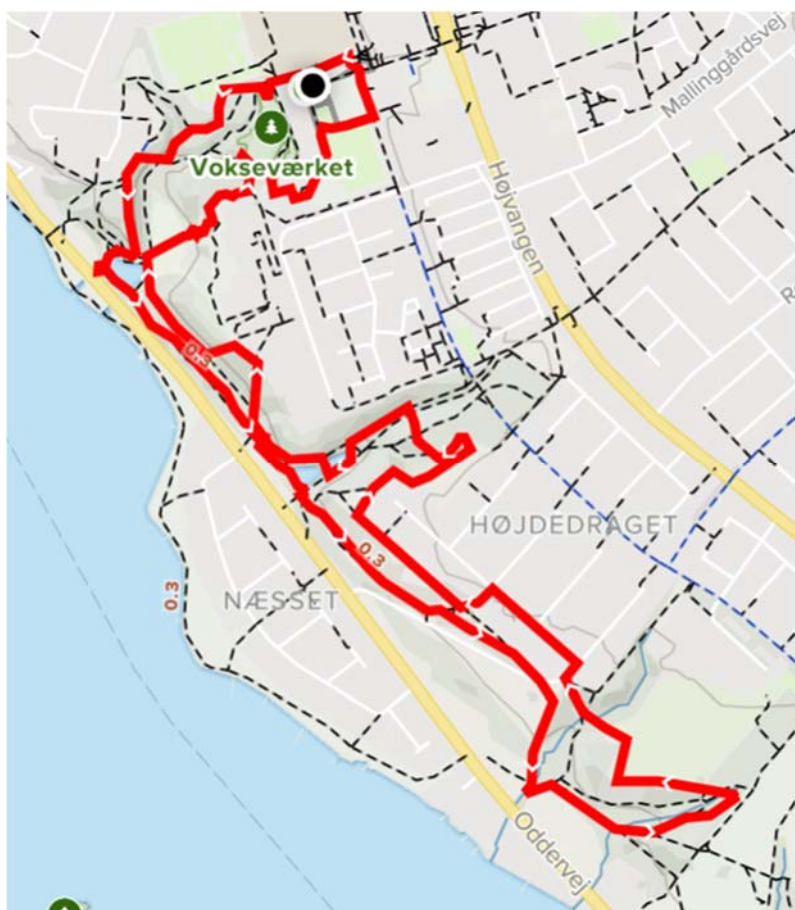
## Publikum

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 alle får en medalje.

I år vil der også være diverse lodtrækningspræmier, så lyt efter speakeren, når du kommer i mål. Du kunne jo være én af de heldige.



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT