



DELTAGER INFORMATION

BLIV KLAR TIL
**LADIESMUD
RACE**
DARK EDITION

1. MARTS
KL. 18:00



Arrangør



FIRMADRET
HILLERØD

www.ladiesmudrace.dk/hillerød



facebook.com/mudladies

LADIES MUD RACE HILLERØD DARK EDITION

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 os på tlf. 48 26 73 20 eller på mail events@firmah.dk. Du kan også skrive med os på www.facebook.com/ladiesmudrace.

Stævneplads, start- og målområde

Firmaidrættens Hus, Milnersvej 35d, 3400 Hillerød – er beliggende i Royal Stage området (overfor Hillerød Tenniscenter).

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 bus nr. 600S hver 15. minut fra Hillerød S-station og standser ved Royal Stage (tidligere Frederiksborg Centret). Herfra er der ca. 500 m. til stævnepladsen.

Parkering

Kommer du i bil, er det muligt at parkere på Royal Stages parkeringsplads – men parker på pladsen før kunstgræsbanen, idet der både er ”byggerod” og kun ganske få pladser tættere på. Herfra er der ca. 200 m. at gå.

Udlevering af startnummer

I Firmaidrættens Hus (foyer) finder du Informationen, hvor du får udleveret dit startnummer. Mailen, der er sendt til dig, er din kvittering, som fremvises, når du skal have dit startnummer. Du kan også oplyse dit nummer, navn og startgruppe.

Startnummeret kan afhentes på dagen fra kl. 17.00.

Program for onsdag den 1. marts

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

Kl. 17.45 - Fælles opvarmning.

Kl. 18:00 - Første startgruppe sendes af sted, herefter sendes deltagerne afsted i intervaller a 2 minutter.

Kl. 18:45 – Alle løbere er startet.

Kl. 18:45 - Suppe til alle deltager.

Kl. 20:00 - Forventes alle i mål.

Kl. 22:00 - Stævnepladsen lukker.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MUD RACE DARK EDITION HILLERØD

Omlædning

Du har mulighed for at klæde om i Firmaidrættens Hus, men da der er begrænsede omklædningsrum, kan der være ventetid.

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 kan du følge din tid og se resultaterne fra dagens anstrengelser.

Startgrupper

Hver startgruppe består af op til 30 deltagere. Startgrupperne sendes af sted med 5 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.

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

Starttid startgrupper:

Kl. 18:00 - Startgruppe 1.
Kl. 18:05 - Startgruppe 2.
Kl. 18:10 - Startgruppe 3.
Kl. 18:15 - Startgruppe 4.
Kl. 18:20 - Startgruppe 5.

Kl. 18:25 - Startgruppe 6.
Kl. 18:30 - Startgruppe 7.
Kl. 18:35 - Startgruppe 8.
Kl. 18:40 - Startgruppe 9.
Kl. 18:45 - Startgruppe 10.

Opbevaring af tasker

Du kan få opbevaret din bagage i Firmaidrættens Hus.

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.

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

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.

Toiletfaciliteter og bad

I stævneområdet forefindes toiletter og bade faciliteter, men da der er begrænset kapacitet, appellerer vi til at alle er hurtige i badet, eller venter til man er kommet hjem.



LADIES MUD RACE HILLERØD DARK EDITION

Ruten

Ruten er opmærket med afmærkningstrimler. Du bør hele tiden kunne se afmærkningsstrimlen enten på højre eller venstre 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.

Ruten kan ligeledes være afmærket med løse reflekser, fakler eller anden belysning samt fluoriderende spray.

Der er ved flere af de naturlige og byggede forhindringer tov, der kan bruges til hjælp ved forcering af en forhindring.

Der er bemandede poster på ruten. Anvisningerne fra officials (iført gule veste) 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.**

BEMÆRK!! - Distance

Løbet er ca. **5 km.** fordelt på en rundstrækning, der skal løbes 2 gange. Trailløb i varieret terræn med forhindringer. Ruten er 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.

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/krat, 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 hele ruten. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter i start og mål området.

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. 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.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIESMUDRACE DARK EDITION HILLERØD

Forplejning under løbet

Der er væskedepot i start og mål området.

Affald under løbet

Omkring væskedepoterne kan man komme af med sit affald.

Det er ikke tilladt at smide affald andre steder på ruten – husk at værne om naturen.

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, der tager imod dig, og er klar med din fortjente medalje.

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, samt en flaske vand. Kan nydes i og omkring Firmaidrættens Hus, hvor der også er opsat et telt. Du kan købe øl og sodavand.

Foto

Der er fotografer på udvalgte steder langs ruten, så du er sikker på at få billeder af din dag. Se dem på 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.

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 løbsruten.

Præmier

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

Vi ses den 1. marts med højt humør



FIRMAIDRÆT
HILLERØD