



# DELTAGER INFORMATION

BLIV KLAR TIL

LADIES MUD  
RACE

DARK EDITION

17. MARTS  
KL. 19:00



**nfs**  
Næstved  
Firma Sport

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

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

# LADIES MUD RACE DARK EDITION NÆSTVED

## Information

Vi vil gerne give dig den bedst mulige løbeoplevelse i Ladies Mud Race Dark Edition i Næstved, og du får derfor denne information, som vi håber dækker mange af de spørgsmål, du måtte have.

Er der noget, du er i tvivl om, kan du kontakte vores løbsleder Lise Skovgård, [snovski@gmail.com](mailto:snovski@gmail.com) eller mobil 40 32 60 02. Du kan også skrive med os på [www.facebook.com/ladiesmudracenaestved](http://www.facebook.com/ladiesmudracenaestved).

### Stævneplads, start- og målområde

Næstved Firma Sports Idrætscenter, Kasernevej 24, 4700 Næstved.

### Adgangskrav

Du skal være kvinde og fyldt 15 år for at kunne deltage.

**Du deltager i løbet på eget ansvar!**

### KOM I GOD TID

Bruger du offentlig transport, kører Bybus 603 fra Næstved Station (minuttal 15 + 45) til Kasernen (gåafstand til stævnepladsen 1 min). Ank. minuttal 04 + 34.

Er du fra Næstved og omegn, opfordrer vi dig til at tage bybussen eller cyklen. Cykler kan parkeres ved Idrætscentret.

### Parkering

Kommer du i bil fra Næstved ad Skyttemarksvej, er der et stort antal P-pladser på højre side af Skyttemarksvej, hvor flygtningelejren lå tidligere. Du kan også dreje til venstre ad Bataljonsvej, hvorfra du kan dreje til højre ad Gardehusarvej og finde mange P-pladser der. Du kan desuden fortsætte ligeud op til Kasernevej, hvor der er flere P-pladser. Kommer du fra Ring Øst og kører op ad Skyttemarksvej fra rundkørslen, skal du dreje til højre ad Gardehusarvej.

**Lad være med at parkere på sidevejene af hensyn til beboerne.**

### Udlevering af startnummer og evt. pandelampe

Du kan få udleveret startnummer **på dagen fra kl. 17 fra dørene i gavlen af Idrætscentret**. Den mail, som er sendt til dig, er din kvittering, og den viser du, når du skal have dit startnummer. Du kan også oplyse dit nummer, navn og startgruppe og få din kuvert med startnummer udleveret.

**Startnummeret kan hentes på dagen fra kl. 17:00.**

### Omklædning

Du kan klæde om i vores fine bedefaciliteter i Idrætscentret (indgang fra bagenden af bygningen). Her er også toiletter.

# LADIES MID RACE DARK EDITION NÆSTVED

## Program for fredag den 17. marts

Kl. 17.00 – Stævnepladsen åbner for afhentning af startnumre, information + opbevaring af sportstasker.

Kl. 18.50 – Opvarmning for alle startgrupper

Kl. 19.00 - Første startgruppe sendes af sted, herefter sendes resten afsted med 2 min's interval.

Kl. 19.05 + kl. 19.11 + kl. 19.17 + kl. 19.23 – Ny kort opvarmning for resterende startgrupper

Kl. 19.26 - Sidste startgruppe sendes af sted.

Kl. 19.45 - Suppe til deltagerne (du kan købe en lækker øl til suppen i Kongebryg og hygge dig der).

Kl. 21.30 – Forventer vi, at alle er i mål.

Kl. 22.00 - Stævnepladsen lukker.

## Tidtagning og Resultater

Din tid måles af Sportstiming - chippen sidder i startnummeret. Startnummeret sættes foran på maven. Det er dit ansvar at have startnummeret med hele vejen og 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 aftenens anstrengelser.

## Startgrupper

Hver startgruppe består af ca. 30 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, kommer til det.

Skulle vi have overset nogen, eller lavet en fejl, sker der ikke noget 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 - Startgruppe 1.

Kl. 19:02 - Startgruppe 2.

Kl. 19:04 - Startgruppe 3.

Kl. 19:06 - Startgruppe 4.

Kl. 19:08 - Startgruppe 5.

Kl. 19:10 - Startgruppe 6.

Kl. 19:12 - Startgruppe 7.

Kl. 19:14 - Startgruppe 8.

Kl. 19:16 - Startgruppe 9.

Kl. 19:18 - Startgruppe 10.

Kl. 19:20 - Startgruppe 11.

Kl. 19:22 - Startgruppe 12.

Kl. 19:24 – Startgruppe 13

Kl. 19:26 – Startgruppe 14

# LADIES MID RACE DARK EDITION NÆSTVED

## Opbevaring af tasker

Din bagage opbevares der, hvor du får udleveret startnummer. På dit startnummer sidder der et **bagagemærke**, og det sætter du på din bagage, som du afleverer med det samme. N.B. Kun tasker, som er lukkede og med bagagemærke, accepteres.

**Husk bagagen, inden du forlader området.**

## Løbetøj / pandelampe

Sørg for løbesko med en god terrængående sål – fx en trail-sko. Vi anbefaler lange lune løbetights, langærmet trøje og hue - det er stadig ret koldt. Tag også et par tætsiddende arbejdshandsker på.

Du løber i mørke, så det er **nødvendigt** at have pandelampe på. Den har du selv med.

**SNØR** løbeskoene rigtigt godt, så du undgår, at de hænger fast i en grøft eller noget mudder.

Vi sælger IKKE pandelamper denne gang. Du har den selv med.

## Toiletfaciliteter og bad

I Idrætscentret har vi fine toiletter og badefaciliteter (indgang fra bagenden af bygningen). Vi sørger for afmærkning. Af hensyn til, at alle kan nå at få et bad, appellerer vi til, at alle er hurtige i badet.

## Ruten

Ruten er opmærket med RØD-HVIDE afmærkningstrimler.

Der er 18 bemandede poster på ruten. Anvisninger fra officials skal følges bl.a. der, hvor du skal krydse et par veje. **HJÆLP** os med at overholde færdselsloven – det er et krav fra politiet for at få tilladelse til løbet.

Der løbes både på stier og off track. Vær opmærksom, kik ned og frem, så du hele tiden ser på terrænet.

**Pas på træstubbe, rødder og løse grene i skovbunden og på stierne.**

Er der en forhindring, som synes umulig, eller har du en skade, som betyder, at det ikke er muligt at komme over eller igennem forhindringen, så spring forhindringen over.

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

## Distance

Løbet er ca. 5,5 km., en rundstrækning på 2,7 kilometer som skal løbes 2 gange. Ruten er ujævn og nogen steder kuperet, **og det er vigtigt med god opvarmning.**

Der er naturlige forhindringer, som består i at forcere træer, skrænter, grøfter, vejspærringer, m.m. Dertil kommer byggede forhindringer, som skal forceres. Der er noget til armene, benene og hovedet. Her er lidt af det du skal prøve: Bigballer, rutsjebane, skrotbiler og container samt en levende forhindring!

***Du deltager i løbet på eget ansvar!***

# LADIES MUD RACE DARK EDITION NÆSTVED

## Sikkerhed

Ladies Mud Race Dark Edition er et trailløb, som visse steder foregår i tæt granskov, og det er vigtigt, at deltagerne hjælper hinanden. Passerer du en tilskadekommen, som har brug for hjælp, så giv besked ved næste post.

Der er 18 bemandede poster på ruten med fra 200 - 400 meter imellem posterne. De har alle kontakt til samaritter og Informationen. Der er samaritter i Idrætscentret.

Det er mørkt, når vi løber, og det er en god ide hele tiden at have blikket og lyskeglen fra pandelampen skiftevis rettet fremad og mod skovbunden. Underlaget er flere steder ujævnt og udfordrende med træstubbe, rødder, grøfter og andre naturlige forhindringer. Der er passager, hvor der løbes i tæt granskov, så løb ikke hurtigere, end at du hele tiden kan nå at reagere, så du undgår at komme til skade.

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

## Forplejning under løbet

Der er væskedepot på stævnepladsen, samt suppe med en bolle efter løbet.

## Affald under løbet

Der er mange affaldsstativer på stævnepladsen. Undgå affald andre steder.

## Mål

Du véd at anstrengelserne er ved at være forbi, når målportalen rejser sig foran dig. Bag portalen ser du officials, som tager imod dig, og er klar med din fortjente medalje.

## Efter løbet, bad & omklædning er der suppe

Når du er kommet i mål og er klar, er der gullaschsuppe til at varme dig på. Suppen kan nydes i det lokale mikrobryggeri Kongebryg, hvor du kan købe alle deres skønne øl. Kongebryg ligger lige overfor stævnepladsen – og her er masser af plads.

## Foto

Der er fotografer på udvalgte steder langs ruten, så du er sikker på at få billeder af din dag. Se dem på [www.naestvedfirmasport.dk](http://www.naestvedfirmasport.dk) og på [facebook.com/ladiesmudrace](https://www.facebook.com/ladiesmudrace).

Derudover er der et MySelfie kamera, hvor du og dine veninder kan tage før og efter selfies, og billederne bliver bagefter lagt på [www.facebook.com/ladiesmudracenaestved](https://www.facebook.com/ladiesmudracenaestved). Kameraet står på stævnepladsen.

Der laves videooptagelser på dagen, som 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 er der adgang for publikum på stævnepladsen. Publikum må dog ikke befinde sig på løberuten.

# LADIES MID RACE DARK EDITION NÆSTVED

## Medalje

Når du kommer i mål, er du allerede en vinder, men du får også en medalje!