

BLIV KLAR TIL



LADIES MUD RACE

DELTAGERINFORMATION

**23. SEPTEMBER 2023
KL. 0930**



Arrangør



Århus
Firma sport

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



www.ladiesmudrace.dk



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



LADIES MUD RACE

Information

For at du som deltager i Ladies Mud Race og Mix 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 være noget du er i tvivl om, kan du kontakte vores løbsansvarlig Carsten Pedersen på aarhus@ladiesmudrace.dk eller på www.facebook.com/ladiesmudrace

Stævneplads – Start- og målområde:

Paludan-Müllers Vej 110, 8200 Aarhus N. Stævnepladsen ligger lige ved parkeringspladsen.

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 2A: Mod AUH Skejby. Stå af på Herredsvej v/Trillegården (400 m at gå).

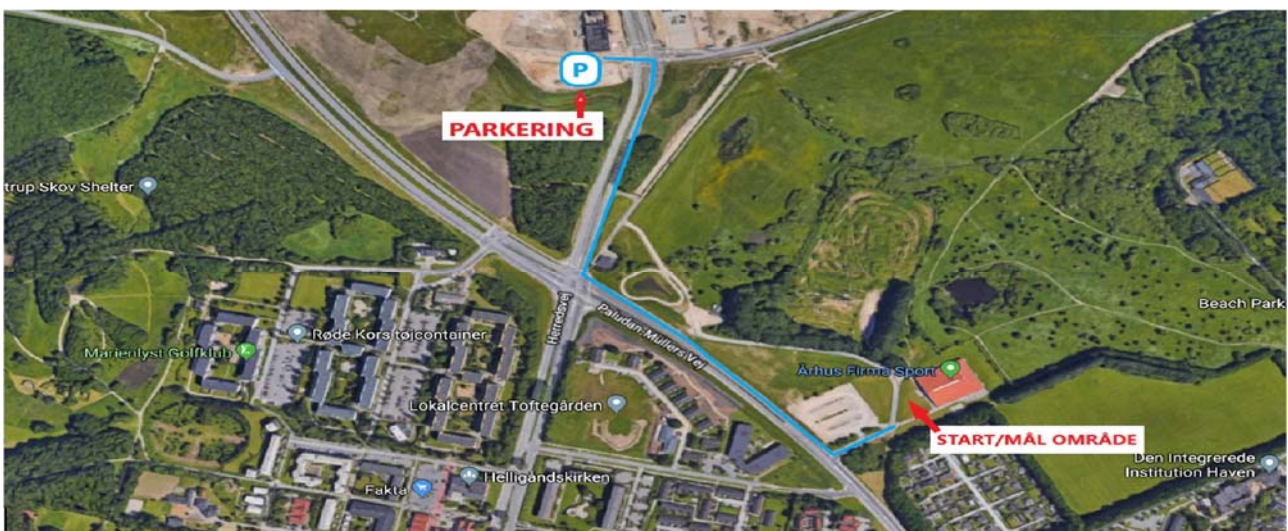
Bybus 6A: Mod Risskov. Stå af på Ringvejen v/Paludan-Müllers Vej (400 m at gå).

Bybus 22: Stå af på Sandkås Busvej (100 m at gå).

Parkering

Kommer du alligevel i bil, er det muligt at parkere på vores parkeringsplads eller nærliggende arealer. Vi forsøger at afmærke områderne.

Der er betalingsparkering v/Skejby Sygehus kun 1.800 meter fra startstregen. Se kort nedenfor!



Er du fra Aarhus og omegn opfordrer vi dig til at tage bussen eller cyklen og parkere cyklen ved centret.



LADIES MUD RACE

Information/udlevering af startnummer

Vores informationstelt er flyttet til udleveringsteltet.

Dette telt finder du lige udenfor hovedindgangen til centret.

Igen i år udleverer vi jeres startnummer på dagen. Dette sker samme sted, som der er udlevering af T-shirts (for dem der har bestilt). Der er opsat skilte der henviser til udlevering af startnummer, opbevaring, toiletter, omklædning og andet. Skulle du være i tvivl, er der hjælpsomme folk på stævnepladsen til at guide dig.

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.

Program for Ladies Mud Race den 23. september 2023

Kl. 08:30 – Stævnepladsen åbner for Ladies Mud Race - Afhentning af startnumre, information, opbevaring af tasker

Kl. 09:15 – Fælles opvarmning startgrupperne 1 – 15

Kl. 09:30 – Den første startgruppe sendes af sted

Kl. 10:20 – Fælles opvarmning startgrupperne 16 – 30

Kl. 10:35 – De sidste startgrupper sendes af sted

Kl. 14:00 – Alle Ladies Mud Race forventes i mål

Ovenstående tider er vejledende!

Program for Mix Race den 23. september 2023

Kl. 12:00 – Stævnepladsen åbner for Mix Race - Afhentning af startnumre, information, opbevaring af sportstasker

Kl. 15:00 – Mix Race løbet starter med startgruppe 1 – 5

Kl. 17:40 – Alle Mix Race løber forventes i mål

Ovenstående tider er vejledende!

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



LADIES MID RACE

Startgrupper

Hver startgruppe består af ca. 30 deltagere. Startgrupperne sendes af sted med 3 minutters interval.

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

Opbevaring af tasker

Du kan få opbevaret din bagage i hallen. Opbevaring sker på eget ansvar men området er under opsyn. Følg vejledningen fra de ansvarlige ved bagagen.

Bagageopbevaringen lukker kl. 19.30

Omklædning – Løbetøj/Udklædning

Du har mulighed for at klæde om ved vores badefaciliteter ved stævneområdet.

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).

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

Handsker

Vi anbefaler, at du bruger handsker, når du løber. Vi har tætsiddende arbejdshandsker, du kan købe i udleveringsteltet.

Toiletfaciliteter og bad

I stævneområdet forefindes toiletter og badefaciliteter.

Af hensyn til, at alle kan få et KORT bad, appellere vi til, at alle er hurtige i badet.

Ruten

Ruten er opmærket med bl.a. rød/hvid afmærkningsstrimler.

Du bør hele tiden kunne se et par strimler foran dig, hvis ikke der står et lille flag eller en af hvor mange officials.

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

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

På ruten er der vand man skal igennem. Der er ikke dybere, end alle skulle kunne bunde, hvis man følger markeringen. Men bare rolig, vi har folk til at passe på dig.

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



LADIES MUD RACE

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

Distance

Løbet er et ca. 8 km. trailløb i varieret terræn. Ruten er kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning.

Der er flere naturlige forhindringer, der består af søer, vandløb, mudder, træer, bakker og meget mere. Dertil kommer en række byggede forhindringer, som også skal forceres.

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

Sikkerhed

Da løbet er et trailløb som visse steder foregår 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 flere bemandede poster på ruten. De har alle kontakt til samaritter og de løbsansvarlige.

Der er samaritter i start- og målområdet. De rykker straks ud, ved tilskadekomster.

Vær opmærksom på terrænet, hjælp den der har behov

Forplejning under løbet

Der er vanddepot ved ca. 4 km samt når du kommer i mål.

Affald under løbet

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

Efter løbet

Efter løbet er der 1 fadøl til alle deltagere (sodavand til dem under 18, medmindre mor siger god for det 😊), vis dit startnummer og der sættes et stort kryds på nummeret.

Den gratis fadøl kan IKKE konverteres til en sodavand for de der er over 18 år.

I hallen er der lagt op til hygge, hvor vi sørger for musik.

Pølser, sandwich, kage kan købes.

Baren er naturligvis åben med gode priser på øl, shots, sodavand og cider.

Festlighederne slutter kl. 21:00.

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/ladiesmudraceaarhus/>

Der vil blive lavet optagelser på dagen og disse optagelser vil blive offentliggjort via en efterfølgende film og billeder. Deltagelse i eventen er lig med accept af dette.



LADIES MUD RACE

Der er fotovæg og Myselfie ved hallen, hvor deltagerne kan tage deres eget før og efterbillede del gerne på <https://www.facebook.com/ladiesmudraceaarhus/>

Præmier

Når du kommer i mål, er du allerede en vinder, og vi står klar med medalje til dig for din flotte præstation! Vi har masser af spurtpræmier, som uddeles efterhånden som deltagerne kommer i mål, den hurtigste Mud Ladie får selvfølgelig en præmier og vi belønner også dagens bedste udklædning ved både Ladies Mud Race og Mix Race.

Vi glæder os til at se dig og dine veninder den 23. september i Aarhus

På Ladies Mud Race's vegne

Århus Firma sport

Carsten Pedersen - aarhus@ladiesmudrace.dk