

BLIV KLAR TIL



LADIES MUD RACE

DELTAGERINFORMATION

**23. SEPTEMBER 2023
KL. 1100**



Arrangør
 **FIRMADRÆT
HILLERØD**

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



www.ladiesmudrace.dk



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



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MUD RACE

Information som gør dagen nemmere for dig – så læs nu denne mail!

For at du som deltager i Ladies Mud 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 været noget du er i tvivl om kan du kontakte Firmaidræt Hillerød på tlf. 4826 7320, mail events@firmah.dk eller på Facebook <https://www.facebook.com/mudladies/>

Stævneplads, start og mål:

Hillerød Stadion (grusbanen), Selskovvej 76, 3400 Hillerød – adgang sker til fods via stadions officielle indgang.

Adgangskrav

Du skal være fyldt 15 år på løbsdagen og være en rigtig Lady (kvinde) for at kunne deltage.

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

Tilpas din mødetid

Da vi stadig skal passe på hinanden og tage hensyn, opfordrer vi til, at du/I møder så tæt på starttidspunktet for din startgruppe som muligt – dog skal dit startnummer være afhentet senest 15 minutter før start.

Parkering - vigtigt!

Benyt dig så vidt muligt af offentlig transport eller cyklen som transportmiddel til stadion, da der er begrænsede parkeringsmuligheder i området. Buslinje 303 kører med time drift fra stationen til stadion. 301 og 302 stopper ca. 500 m. fra stadion.

Kommer du alligevel i bil, er det muligt at parkere på 2 midlertidige parkeringspladser i nærheden af stadion og på de tilstødende veje – men respekter de opsatte parkeringsforbud i området og vis hensyn overfor beboerne. Bemærk der er parkeringsforbud på Pilevej.

Parkering 1 = nordøstlige del af græsarealet ved Skovhegnet:

Dette parkeringsareal ligger tættest på stadion og indkørsel sker ca. 50 m. nede ad Skovhegnet – pas på dobbelt rettet cykelsti. Der er begrænsede antal pladser på dette areal, og vil derfor hurtigt blive fyldt op.

Parkering 2 = nordvestlige del af græsarealet ved Skovhegnet:

Dette parkeringsareal ligger umiddelbart efter P1 på Skovhegnet, men også her er der begrænsede pladser.

Bemærk: Ved vådt vejr vil begge parkeringsarealer være lukket, da bunden er meget blød.

VIGTIGT:

Parkering sker på eget ansvar – kører man fast, vil hjælp være for egen regning.

Kører man ind på et afspærret område, er dette ligeledes på eget ansvar og evt. ødelæggelser/ opretninger vil blive pålagt førerne/ejerne af bilerne.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MUD RACE

Hvis man ikke kan/vil benytte P1 eller P2 eller disse ikke kan benyttes grundet vejret, henviser vi til alternative parkeringsmuligheder ved Hillerødholmsskolen, P-pladsen ved Frederiksborg Slot, Markedspladsen eller P-huse i centrum.

Parkeres der på sidevejene, skal der VISES HENSYN til beboerne, så de kan komme til og fra deres bopæle. Så lad være med at parkere i private indkørsler!! **Ulovlig parkerede biler kan risikere at blive fjernet af Falck på ejerens regning.**

Udlevering af startnummer og evt. T-shirt

Udlevering af startnumre og evt. tilkøbte T-shirts sker på løbsdagen fra **INFO-teltet i start/målområdet** fra kl. 08.00 og indtil sidste start – husk at tilpasse tiden, da der altid er trængsel ved nummerudleveringen.

Afhentning skal være sket senest 15 minutter før din starttid.

Omklædning og bad

Du har mulighed for omklædning og et dejlig varmt bad i vores Badeland ved siden af toiletvognene. Husk at tage dit brugte beskidte tøj m.m. med dig – eller kast det i containeren ved Badeland.

Bagageopbevaring

I forbindelse med nummerudlevering kan du få en plaatsæk, et manilamærke og en elastik. Dette kan bruges til opbevaring af din bagage i bagageopbevaringen, som du finder ved siden af Badeland.

Bagageopbevaringen vil være bemanded under hele løbet, men opbevaring sker under eget ansvar – arrangørerne påtager sig derfor ingen erstatningspligt ved evt. tyveri eller anden bortkomst under opbevaringen.

Bemærk: Der opbevares kun bagage i lukkede tasker/poser mærket med navn og startnummer.

Toiletter

Der vil være opsat toiletter ved siden af Badeland, men da der altid er pres på toiletterne før start, er det en god ide enten at "tisse af" hjemmefra eller i god tid før start.

Program for dagen

- Kl. 08:00 - Stævnepladsen åbner - Afhentning af startnumre, information, opbevaring af bagage
- Kl. 10.45 - Fælles opvarmning for startgruppe 1 - 10 ud for start – Firmaidrættens instruktører sørger for, at alle er klar til strabadserne.
- **Kl. 11.00 – 1. startgruppe** (dem med armbånd) sendes afsted – herefter følger de næste startgrupper med 5 minutters mellemrum.
- Kl. 11.50 – Fælles opvarmning for øvrige startgrupper
- Kl. 12.00 – Startgruppe 11 sendes afsted – herefter følger de sidste startgrupper.
- Kl. 13.00 - Sidste startgruppe forventes at være sendt af sted
- Kl. 13.00 - Overrækkelse af præmie til de hurtigste Mud Ladies og hurtigste Mud Ladies hold
- Kl. 14.00 – Kåring af bedst udklædte LMR-hold
- Kl. 15.30 - Forventes alle i mål
- Kl. 17.00 – Stævnepladsen lukker.

Startgrupper

Hver startgruppe består af max. 75 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.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MID RACE

De sidste startgrupper er erfaringsmæssigt ofte med færre deltagere, så bliv i nærheden af start, hvis du har et højt startnummer – måske sendes du afsted før forventet starttid.

Tidtagning og Resultater

Din tid måles af Sportstiming - chippen sidder i startnummeret.

Startnummeret placeres foran på maven. På startnummeret kan du også finde din startgruppe.

Det er dit ansvar at have startnummeret med hele vejen og med over målstregen, så du får registreret en korrekt tid.

På www.sportstiming.dk/11418/results kan du hele tiden følge din tid og se resultaterne fra dagens anstrengelser.

Løbetøj

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).

Har du sarte hænder, medbring et par tætsiddende arbejdshandsker. Og husk nu lige at snøre løbeskoene rigtigt godt, hvis du vil undgå at skoen bliver siddende i mudderet på ruten.

Mad og drikke

På stævnepladsen vil der naturligvis være mulighed for at købe vin, øl, vand – og skulle du være sulten, så vil Orangeriet være klar med salg af sandwich, salater, pølser m.m.

Make a party 😊

På pladsen vil der være opsat et opholdstelt med borde og bænke – I er velkomne til at samles holdvis for 'socialt samvær' før, under og efter løbet. Fra start spiller vi op med DJ-musik, så mon ikke, der kan laves en fest ud af det.

Husk dog, at det ikke er tilladt at medbringe/indtage egne drikke- eller madvarer i teltet. Men det kan I til gengæld købe på stedet. Teltet lukker kl. 17.00.

Distancen

Løbet er et ca. 8,5 km. trailløb i varieret terræn. Ruten er meget kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning – så tag gerne del i den fælles opvarmning.

Løbsruten

Løbsruten er dels i den smukke Selskov, den idylliske Gadevang Skov (Gribskov) og "Tyskerplantagen". Men lad dig ikke narre af skønheden. Området gemmer på naturlige overraskelser og er kendt for at holde fast i ubudne gæster. Har naturen ikke udfordringer nok, har vi selv lavet forhindringer, så du får brugt hele kroppen.

Hærdede orienterings- og trailløbere har udtænkt ruten, så du er garanteret en mudret, beskidt, våd og anstrengende oplevelse. Du vil komme igennem eng og skov, sø og sump med mudder klistret til kroppen.

Alle dine sanser vil blive belastet, lugten af det klamme mudder, smagen af søvand, vabler på hænderne og musklernes udmattelse.

Men bare rolig – synes du, at forhindringen er for "vild", så er der altid en nødudgang.

Afmærkning og forhindringerne

Ruten er opmærket med tydelige afmærkningsflag i forskellige farver sat i jorden på strategisk vigtige steder for dig. Du bør hele tiden kunne se et par flag/vimpler foran dig. Hvis ikke, så løb lidt tilbage ad den vej du kom fra, og kom på rette spor igen. På steder, hvor det skønnes nødvendigt, vil der være placeret flagposter til at hjælpe dig på vej.

Der er masser af naturlige forhindringer i skoven, så I kommer både gennem masser af vand og mudder samt op og ned at skrænter – men husk, at der er ingen steder, der er dybere end at du kan bunde, hvis man følger markeringerne.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MID RACE

Dertil kommer de byggede forhindringer, som skal forceres og her kommer du til bl.a. at prøve forcering af Bigballer, stilladsforhindringer, ild, krybenet og mange andre "hemmelige" forhindringer – og en våd rutsjetur.

Men bare rolig – de svære forhindringer er bemandede, ligesom der er bemandede vejviserposter ved steder, hvor du kan være i tvivl.

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

Husk at det er et oplevelsesløb, og at det skal være en god oplevelse for dig og dine veninder. Er du/I ikke trygge ved en forhindring, springer man bare forhindringen over og venter i 15 sekunder før du/I løber videre.

VIGTIGT for løbere i startgruppe 1

For at være med i kampen om vinderpræmierne skal man starte i gruppe 1. I år er race konceptet anderledes for startgruppe 1/ elite deltagere.

Da der løbes om præmier, og det er et forhindringsløb, er det obligatorisk at **alle forhindringer skal gennemføres på korrekt vis** for at komme på podiet.

Vi oplevede sidste år, at flere løb uden om de markerede mudderhuller for at vinde tid, og **dette accepteres ikke**. Derfor vil du som elite løber (stratgruppe 1) få udleveret et grønt armbånd, som skal være synligt under løbets gennemførelse. Dvs. har du langærmet på skal det være uden over.

Skulle du risikere IKKE at kunne gennemføre en forhindring, trods gentagne forsøg, vil du blive noteret med navn af vores officials ved forhindringen. Hermed er du ude af konkurrencen om placering, men må selvfølgelig stadig gennemføre løbet.

Vi opfordrer til god stemning og forståelse for dette, og husk at officials gør blot deres arbejde.

Sikkerhed

Da løbet er et trailløb som visse steder forgår 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 omkring 50 officials ude på ruten, og de har alle kontakter til samaritter og informationen. Der er samaritter i start og mål området, ligesom der vil være 1 samaritter "på hjul" (ATV) på ruten.

Væske under løbet

Du kan tappe vand ved en vandpost på stadion, hvis du vil have vand med fra start (husk en flaske). Der er væskedepot efter ca. 4 km samt i mål området. Ved 1. væskedepot vil der i øvrigt være en lille overraskelse for alle 😊.

Affald under løbet

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

Lost and found

Finder du noget som er tabt/glemt eller har selv mistet noget, så er du velkommen til at aflevere dette/spørge efter det tabte i INFO.

Mål og Racebag

Du véd at anstrengelserne er ved at være ovre, når målportalen rejser sig foran dig. Bag portalen ser du officials som tager imod dig med en medalje og en REMA 1000-Racebag, som du selv kan fylde med frugt og frisk vand m.m. Måske har du også vundet en af de mange lodtrækningspræmier, men ellers kan du bare nyde tanken om et rent brusebad.

Foto

Morsch Photo vil være rundt på ruten, så du er sikker på at få billeder fra din dag. Se dem på <https://www.facebook.com/XTREMEMandehormHillerød>. Deltagelse i eventen er lig med accept af dette.

Du kan gratis downloade alle de billeder du vil fra vores Facebook-side.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MUD RACE

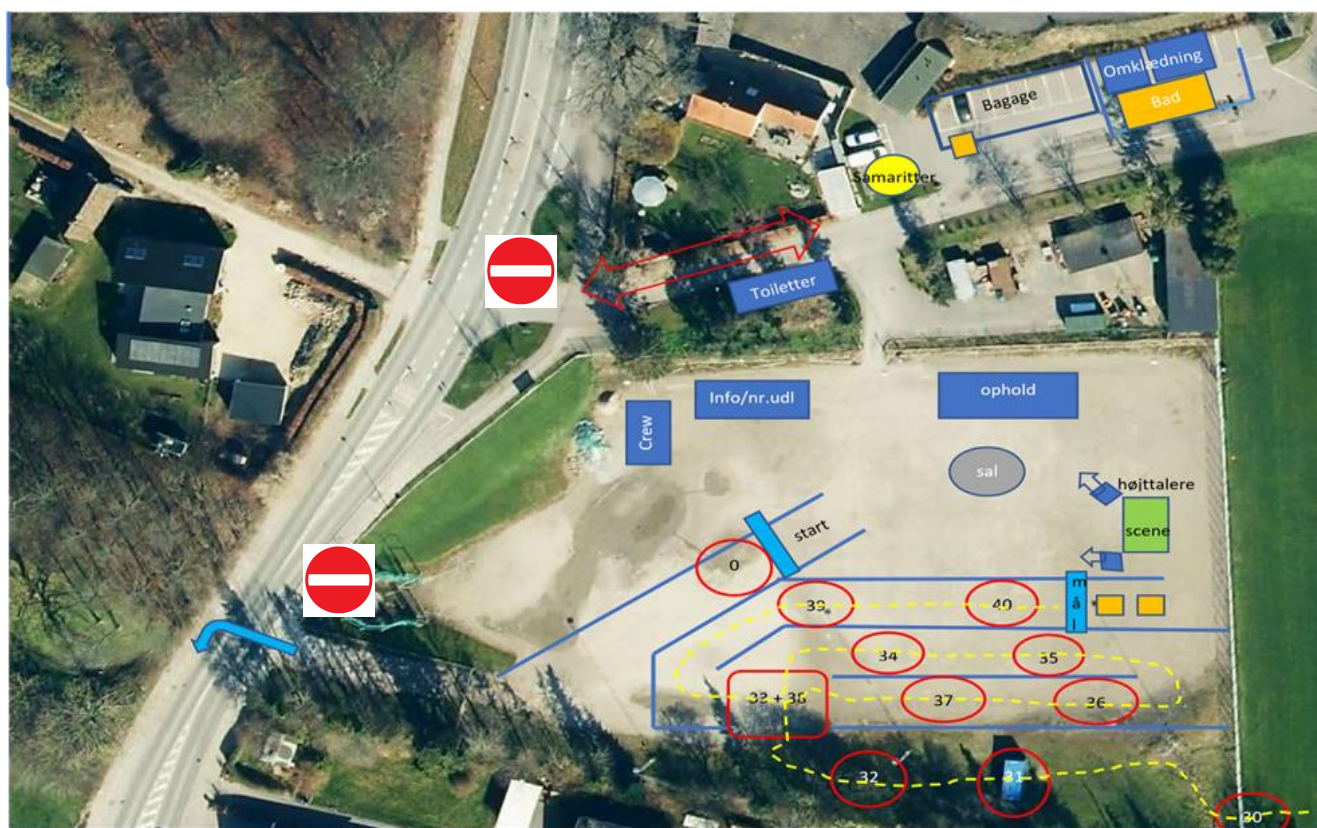
Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder! Måske er du heldig at vinde en af de mange lodtrækningspræmier, som er udtrukket blandt alle deltagere. Er du blandt de heldige skal du huske at henvende dig i INFO-teltet.

Til de hurtigste Mud Ladies – både individuel og hold – er der selvfølgelig flotte præmier i form af gavekort fra Løberen og Firmaidræt Hillerød. Og selvfølgelig er der præmie for dagens bedste holdudklædning.

Præmieoverrækkelse fejres kl. 13.00 – se under program for dagen.

Oversigtskort - stadion:



Publikum/tilskuere:

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

Adgang til stævnepladsen sker (til fods) via den officielle indkørsel til Hillerød Stadion.

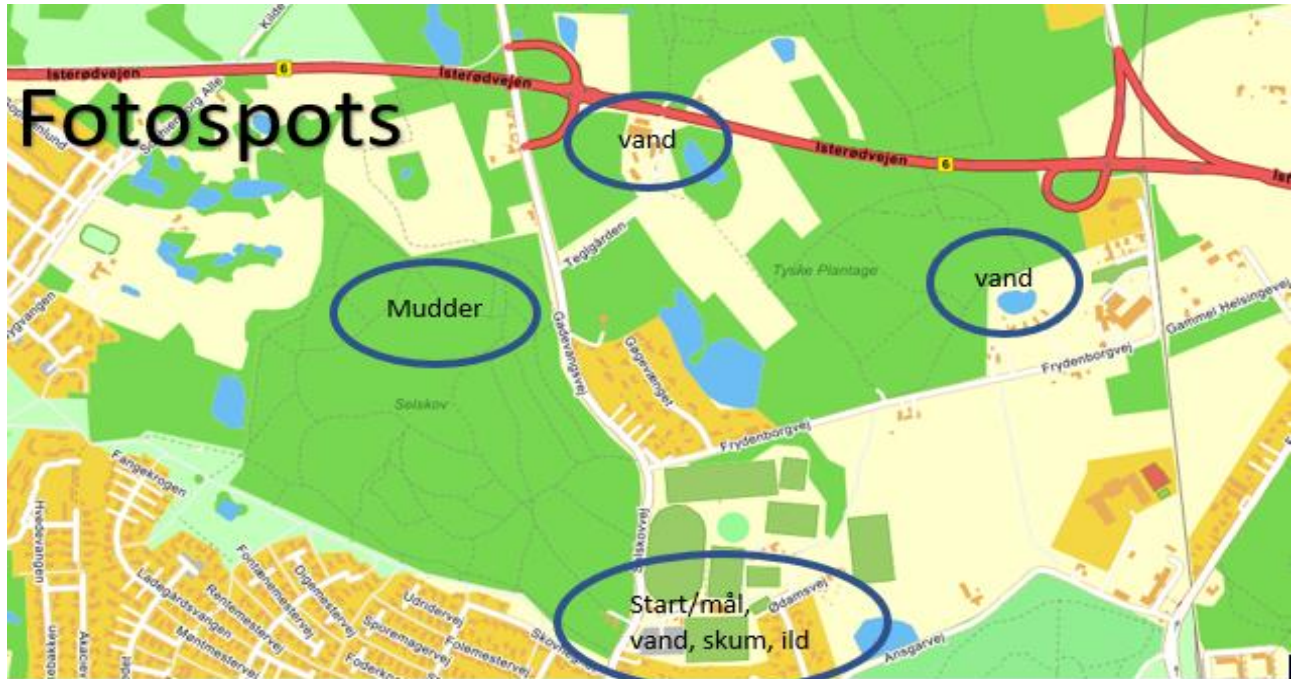
På stævnepladsen vil der på infostandere være oversigtskort over publikumsområderne langs ruten.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

LADIES MID RACE

Fotospots for tilskuere:



Støt vore lokale samarbejdspartnere:

REMA 1000
Discount med holdning!

Maskinstation
DAN RIISE, SKÆVINGE

NORDEA
FONDEN

llr
CANA CARE



AKSEL V. JENSEN
Rådgivende Ingeniørfirma AS

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

 **STARK**
Sammen bygger vi professionelt