

BLIV KLAR TL



LADIES MUD RACE

DELTAGERINFORMATION

**30. SEPTEMBER 2023
KL. 1100**



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



www.ladiesmudrace.dk



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

Information

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 være noget du er i tvivl om, så kontakt Pernille Aude på pernille.aude@firmaidraet.dk eller på mobil 20 32 66 19. Skulle det mislykkes så skriv til jan.reinhold@firmaidraetslagelse.dk

Stævneplads

UV-Hallen Frederikshøjvej 3. 4200 Slagelse

Adgangskrav

Du skal være fyldt 18 år, og være en rigtig Lady for at kunne deltage.

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

Parkering

Parkeringsanvisning ved Flyverhjemmeværnet.

VI OPFORDRER INDTRÆNGENDE TIL SAMKØRSEL!!

Udlevering og registrering

I info-teltet finder du information om, hvor du får udleveret dit startnummer fra kl. 07.30

Mailen, der er sendt til dig, er din kvittering, som skal fremvises på forlangende, eller du kan bare oplyse løbenummer, navn og startgruppe, så får du din kuvert med startnummer mv. udleveret.

Har du også bestilt en T-shirt, så udleveres den også her.

Omklædning og udklædning

Du har mulighed for at klæde om og eventuelt klæde dig ud i teltet, der er placeres efter udleveringsteltet.

Program for dagen for Ladies Mud Race

Kl. 09.30 - Stævneplads og information åbner.

Kl. 10.30 - Officiel åbning af vores konferencier og velkomst v/ formand Jan Reinhold

Kl. 10.50 - Opvarmning af den første gruppe løbere, og herefter opvarmes de resterende grupper.

Kl. 11.00 - Første startgruppe sendes af sted – der er ca. 14 startgrupper med ca. 40 deltagere i hver gruppe, som sendes af sted med 5 min. intervaller – inkl. 3 min. opvarmning.

Der er spurtpræmier som løbende udleveres når deltagerne kommer i mål

Kl. 12.10 - Sidste Startgruppe sendes af sted

CA. Kl. 13:30 - Overrækkelse af præmie til hurtigste Mud Race Lady, hurtigste hold og bedste udklædning.

Kl. 14.00 - Forventet afslutning på løbet.

Speak fra scenen i perioden kl. 10:30 og til løberne kommer i mål v/ vores konferencier Mick Keller

Program for dagen for Mix Mud Race

Kl. 12.45 - Stævneplads og information åbner.

Kl. 13.00 - Officiel åbning af vores konferencier og velkomst v/ formand Jan Reinhold

Kl. 13.15 - Første startgruppe sendes af sted – der er ca. 5 startgrupper med ca. 50 deltagere i hver gruppe, som sendes af sted med 5 min. intervaller – inkl. 3 min. opvarmning.

Der er spurtpremier som løbende udleveres når deltagerne kommer i mål

Kl. 13.20 - Sidste Startgruppe sendes af sted

CA. Kl. 14:20 - Overrækkelse af præmie til hurtigste hold og bedste udklædning.

Kl. 15.00 - Forventet afslutning på løbet.

Speak fra scenen i perioden kl. 10:30 og til løberne kommer i mål v/ vores konferencier Mick Keller

Tidtagning og resultater

Din tid registreres af Sportstiming, og chippen sidder i startnummeret, der skal placeres foran på brystet.

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 resultater fra dagens anstrengelser.

Startgrupper

Hver startgruppe består af ca. 40 - 50 deltagere, og startgrupperne sendes af sted med 5 minutters interval.

Startgrupperne er opdelt efter holdnavn og tilmeldingsdato - for at sikre, at alle der er på samme hold/har samme holdnavn – starter samtidigt.

Du finder din startgruppe på startlisten, ud for dit startnummer

Opbevaring af bagage

Du kan få opbevaret din bagage i bagageteltet, der er placeret i forlængelse af omklædningsteltet, og vi holder opsyn. I forbindelse med udlevering af startnummeret modtager du en sæk til opbevaring af tøj m.v.

Løbetøj

Vi anbefaler, at du har løbetøj på som beskytter arme og ben, idet der forekommer brændenælder og brombær. Har du sarte hænder så brug et par handsker, der også kan købes på stadion.

Du skal nok ikke tage det nyeste løbetøj på, idet det kan være ubrugeligt bagefter.

Er du til lidt mere sjov og ballade, så kom i udklædning – vi belønner dagens bedste udklædning.

Toilet og bad

I stævneområdet forefindes toiletter og i UV-hallen er der to omklædningsrum med bad, ligeledes er der mulighed for bad og omklædning efter løbet under tribunen ved stadion. Der er opsat skilte.

Løbet

SHIT- det kan du være helt sikker på, når startskuddet lyder kl. 11.00, så er du på vej ud i noget rigtigt møg, og et adrenalin-kick venter forude på kasernens øvelsesområde med tilhørende skov.

Det er årets vildeste, sejeste og sjoveste ekstremløb, men du skal være forberedt på 8 kilometer, der vil føles som om de aldrig får ende. Ruten er ubarmhertig, og placeret i et kuperet terræn med et væld af forhindringer, iskoldt vand og masser af mudder.

En dag du husker længe efter ømheden i kroppen, har fortaget sig - det er den ultimative oplevelse.

Ruten

Ruten er afmærket med afmærkningstape/minestrimmel, som skal følges og respekteres.

Ved flere af forhindringerne er der hjælpemidler til forcering af disse - anvisninger fra officials skal følges.

HUSK DET ER DIG DER SKAL HAVE DEN ULTIMATIVE OPLEVELSE, KEND DINE EGNE GRÆNSER, NYD LØBET.

Distance

Løbet er et trailløb på ca. 8 km. og der ca. 50 naturlige og byggede forhindringer, der skal forceres.

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

Sikkerhed

For at sikre deltagerne bedst muligt, så er der udarbejdet en beredskabsplan.

Flyverhjemmeværnet er placeret ude på ruten, og er udstyret så de kan yde førstehjælp, og der er en terrængående vogn, der kan yde udvidet førstehjælp.

Vær opmærksom på terrænet og forhindringerne

Forplejning under løbet

Der er et væskedepot ca. halvvejs i løbet. Du kan også indløse en fadbamse eller en vand på dit løbsnummer.

Affald

Affald skal placeres i de dertil opsatte affaldssystemer, og det er ikke tilladt at smide affald andre steder.

Løb ruten for oplevelsens skyld, og hjælp gerne de andre deltagere

Mål

Du véd at anstrengelserne er ved at være ovre, når målportalen nærmer sig, og tanken om et rent brusebad og en gratis fadøl på dit løbenummer venter forude.

Efter målportalen er der officials som tager imod dig med medaljer, goodiebags og vand.

Foto

Som en udvidet service, så bliver der taget billeder af dig tre forskellige steder ude på ruten, og det er også muligt at få taget et holdfoto i målområdet på stadion.

Hvis du ikke ønsker, at få offentliggjort billederne - så henvend dig til os.

Billederne kan løbende findes på Facebook hurtigst muligt efter afslutning af løbet på følgende link: www.facebook.com/ladiesmudraceslagelse

Din identifikation er startnummeret - så sørg nu for, at det sidder godt fast på brystet og er synligt.

Publikum

Det er muligt at overvære løbet i start- og målområdet, samt på visse seværdige steder på ruten.

Det er markeret på et rutekort på informationstavlen ved info-teltet, og rutekort med udsigtspunkter udleveres til pårørende i info-teltet.

Mad og drikke efter løbet

Når løb og bad er overstået, så er madteltet åbent. Nyd et måltid og en fadøl,

Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder!

Vi har masser af spurtpræmier, som uddeles efterhånden som deltagerne kommer i mål.

Den hurtigste Mud Race Lady får selvfølgelig en præmie, ligesom hurtigste hold bliver præmieret.

Derudover belønner vi også dagens bedst udklædte hold.

Overrækkelsen foregår ca. kl. 13.30 fra scenen.