

BLIV KLAR TIL



LADIES MUD RACE

DELTAGERINFORMATION

**7. OKTOBER 2023
KL. 1130**



Arranger



Rabenraa Firma
& Senior Idræt

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



www.ladiesmudrace.dk



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



Aabenraa Firma
& Senior Idræt

LADIES MUD RACE

Information

Aabenraa Firma & Senior Idræt vil gerne sig tak for din deltagelse i Ladies Mud Race Aabenraa

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 vores løbsledere Henrik Lentz Skøtt på mobil 52 60 80 90, eller Peter Sølvhøj 2625 5609 eller sende os en mail aabenraa@ladiesmudrace.dk eller skriv med os på [Ladies Mud Race Aabenraa | Facebook](#)

Stævneplads – Start- og Målområde:

Hjelmalle 3 6200 Aabenraa

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.

Parkering

Kommer du i bil er der P pladser ved Campus Aabenraa indkørsel fra Dronning Magrethevej, der er enkelte P pladser ved Arena Aabenraa.

Stævne pladsen

Stævne pladsen er Ringriderpladsen i Aabenraa ved Hjelmalle.

Udlevering af startnummer / T-shirt / Spisebilletter til Fællesspisning.

I foyeren ved hovedindgangen i Arena Aabenraa, her du får udleveret dit startnummer.

Har du tilkøbt T-shirt får du den udleveret sammen med startnummer, har du tilkøbt Fællesspisning eller Sandwich udleveres det i en kuvert.

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.

Startnummeret kan afhentes fra fredag i tidsrummet kl. 14-18 og lørdag fra kl. 09.00

Har du ikke fået købt T-shirt så har du mulighed for at købe en på dagen til 150 kr. – der er dog mulighed for at der kan være udsolgt.

Omklædning / Udklædning

Du har mulighed for at klæde om, eventuelt klæde dig ud i omklædningsrummene i Hal 3.



Aabenraa Firma
& Senior Idræt

LADIES MUD RACE

Program for dagen 07. oktober

Kl. 09:00 - Stævnepladsen åbner - Afhentning af startnumre, information, opbevaring af sportstasker

Kl. 11:15 – Opvarmning starter, de varmes op løbende indtil alle er sendt af sted

Kl. 11:30 – Løberne sendes afsted i deres startgrupper 6 stk.

Kl. 15:00 – Sidste løber i mål

Kl. 15:00 – Overrækkelse af præmie til Hurtigste Mud Ladie og hurtigste gruppe på over 4 personer. –

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 [Sportstiming - Ladies Mud Race Aabenraa 2023](#) kan du følge din tid og se resultaterne fra dagens anstrengelser

Startgrupper

Vi har opdelt startgrupperne efter ønsket starttid, 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.

I henhold til det ønskede tidsinterval kan der forekomme nogle mindre forskydninger, da vi har prøvet at sikre at alle der ønsker at løbe sammen gør det, da det er vigtigt for os at alle for den bedste dag til Ladies Mud Race Aabenraa.

Du finder din startgruppe på startlisten, ud for dit startnummer

Alle Løbere skal være klar kl. 11:30 – starten kommer til at gå hurtig

Opbevaring af Tasker

Du kan få opbevaret din bagage i bagageområdet – på eget ansvar. Husk at hente din bagage inden du forlader området.

Vi kan opbevare dine værdigenstande under opsyn.

Mad og drikke

På stævnepladsen vil der naturligvis være mulighed for at købe øl og vand – og skulle du være sulten, så vil der være mulighed for at købe en grillpølse med brød.

Der er ligeledes mulighed for at købe kaffe

Toiletfaciliteter og bad

I Arenaen forefindes toiletter.

Bade faciliteterne forefindes ligeledes i Arena Aabenraa.



Aabenraa Firma
& Senior Idræt

LADIES MID RACE

Af hensyn til, at alle kan blive badet, appellere vi til, at alle er hurtige i badet

Opvarmning

Da løbet foregår på ujævnt terræn, er det meget vigtigt at du bliver godt varmet op, så du er klar til at forcere løbets forskellige udfordringer.

Der er opvarmning løbende i start området og vi appellerer til at du varmere op sammen med de startgrupperne foran dig når der er 10 minutter til du skal af sted

LØBET

Skovene omkring Aabenraa er skønne - 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.

Vores løbegruppe 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 dynd klistret til kroppen.

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

Ruten

Ruten er opmærket med flag, og hvide afmærkningstrimler.

Du bør hele tiden kunne se flag, strimler foran dig. Hvis ikke, så løb lidt tilbage ad den vej du kom fra, og kom på rette spor igen.

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 en del bemandede poster på ruten. Anvisninger fra officials skal følges.

På ruten er der å'er man skal igennem, disse er ikke dybere, end alle skulle kunne bunde, hvis man følger markeringen. Der er i å'erne, dynd, så det kan føles som om man synker, men bare rolig vi har været igennem selv. Vil du hellere svømme over er dette også tilladt.

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

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 HAVDE DEN ULTIMATIVE GODE OPLEVELSE, KEND DINE EGNE GRÆNSER, NYD LØBET



Aabenraa Firma
& Senior Idræt

LADIES MID RACE

Distance

Løbet er et ca. 8/12 km. trailløb i varieret terræn. Ruten er meget kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning.

Der er masser af naturlige forhindringer, der består af åer, vandløb, mudder, dynd, forcering af diverse træer, bakker og meget mere. Dertil kommer nogle byggede forhindringer, som også skal forceres. Der er noget til armene, benene og hovedet. Her er lidt af det du skal prøve: bigballer, væltede træer og en rutsjetur.

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

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.

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.

Vi sælger handsker på pladsen til 20 kr. pr. par – og de er selvfølgelig lyserøde.

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 bemandede poster på ruten. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter i start og mål området.

Vær opmærksom på terrænet, hjælp den der har behov

Forplejning under løbet

Der er to væskedepoter undervejs – der er i år også saft i depotet

Affald under løbet

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

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 som tager imod dig, med medalje og tanken om et rent brusebad.



Aabenraa Firma
& Senior Idræt

LADIES MUD RACE

Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder! den hurtigste Mud Ladies får selvfølgelig en præmier og vi belønner også dagens hurtigste hold på 4 pers. som begge udleveres efter kl. 15.00

Foto

Der er fotografer på udvalgte steder langs ruten, så du er sikker på at få billeder af din dag. Se dem på Facebook [Ladies Mud Race Aabenraa | Facebook](#)

Derudover har vi i 2 stk. MySelfie. Der vil her være mulighed for at tage sine egne, før og efter selfies. De vil befinde sig i mål området. Billederne bliver efterfølgende lagt på [Ladies Mud Race Aabenraa | Facebook](#).

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 flere steder være adgang for publikum. Publikum må dog ikke befinde sig på selve ruten.