

Løbsinformation for Multiman 2019

Parkering

På kortet herunder kan parkeringsmulighederne ses.



Parkering på p-pladsen ved Munkebo Idrætscenter

Parkering ved Munkebo Skole



Check-in – læs dette omhyggeligt!

Tidspunkter

Check-in foregår fra kl. 9.00. Det er vigtigt, at du er godt organiseret således, at du kan nå at være klar til start. Check-in lukker 15 minutter før løbsstart.

- Det vil sige, at sidste check in er kl. 9.45

Du skal **selv** afhente dit startnummer på informationskontoret i Munkebo Idrætscenter. Dette er placeret i mødelokalet over for cafeen i centret.

Chip

Du får udleveret en tidtagningschip, som SKAL placeres på venstre ankel.

Startnummer

Startnummer skal bæres under hele løbet efter svømningen. Der vil i år også blive udleveret nummer til cykel og hjelm.

Adgang

Der er ikke adgang for ledsagere og familie i skiftezone.

Cykel

Cykel hænges på stativ sammen med dit nummer på den pågældende nummerede række dit startnummer passer til, dog først når du har tjekket ind.

Din sikkerhed

Cykler og hjelm tjekkes for almene funktioner. Kan din cykel ikke bremse bliver den kasseret. Dommerne på stedet diskuterer ikke disse sikkerhedsforanstaltninger.

Løbsinformation

Der vil blive en kort information omkring stævnet.

Dette vil foregå **kl. 9.30** i idrætshallen til højre når du går ind i Munkebo Idrætscenter.

**** KOM I GOD TID ****

Du er selv ansvarlig for at studere området og dets zoner

Svømmedelen

Svømningen foregår i svømmehallen.

Man er tilmeldt med en estimeret svømmetid og man vil derfor blive inddelt i grupper med 24 personer, afhængig af ens tilmeldingstid.

Der svømmes på 6 baner med 4 personer på hver bane.

Der vil blive udleveret en badehætte som skal benyttes under hele svømningen. Badehætten afleveres inden man forlader svømmehallen.

Der vil blive talt baner for den enkelte svømmer og den enkelte svømmer vil få besked når distancen er svømmet.

Der vil være livredder tilstede i svømmehallen.

Det er **ikke** tilladt at svømme i våddragt.

Der er mulighed for omklædning og bad i svømmehallen både før, under og efter stævnet. Det er muligt at låse sine værdigenstande inde i skabene i omklædningsrummene ved brug af enten en 10-krone eller en polet.

Cykelruten

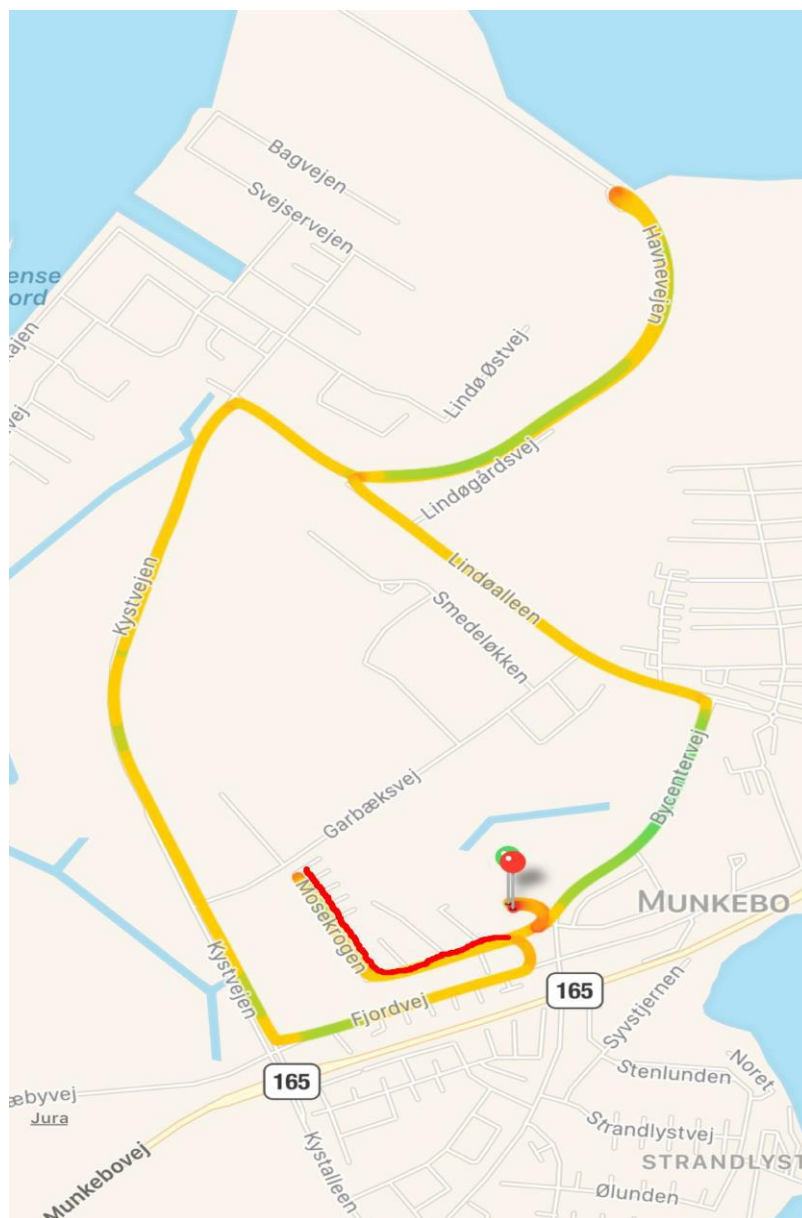
Start fra Munkebo Idrætscenter, hvorfra man på første omgang cykler ad Mosevangen og ned til enden af Mosekrogen og vender (den røde markering på kortet). Derefter tilbage til den orange streg ved Fjordvej og ad Fjordvej hen til krydset ved Kystvejen. Herfra cykles der til højre ud af Kystvejen mod Lindø Industripark. Når man når krydset drejes der til højre af Havnevejen. Denne følges indtil man møder en vendestation ved et gitter for enden af Havnevejen. Turen går herfra tilbage af Havnevejen til det lille indhak hvor der skal cykles til venstre af Lindøalléen. (Der vil her stå en hjælper på ruten og sikre sig at folk kommer den rigtige vej). Fortsæt af Lindøalléen indtil man skal dreje ned til højre af Bycentervej. Bycentervej følges ned forbi Munkebo Idrætscenter til de store parkeringsplads hvor man igen kommer op på Fjordvej.

Man har nu gennemført runde ét! Husk at man ikke skal køre ned af det markerede røde område på runde to! Når runde to er gennemført cykler man bagom hallen og ned til skiftezone igen.

Der er asfalt under hele ruten og mulighed for høj hastighed.

Vi henviser igen til sikkerhed først, og hensyn til de forskellige færdigheder hos deltagerne.

Cykelruten er 7,5 km og cykles 2 gange



Løberuten

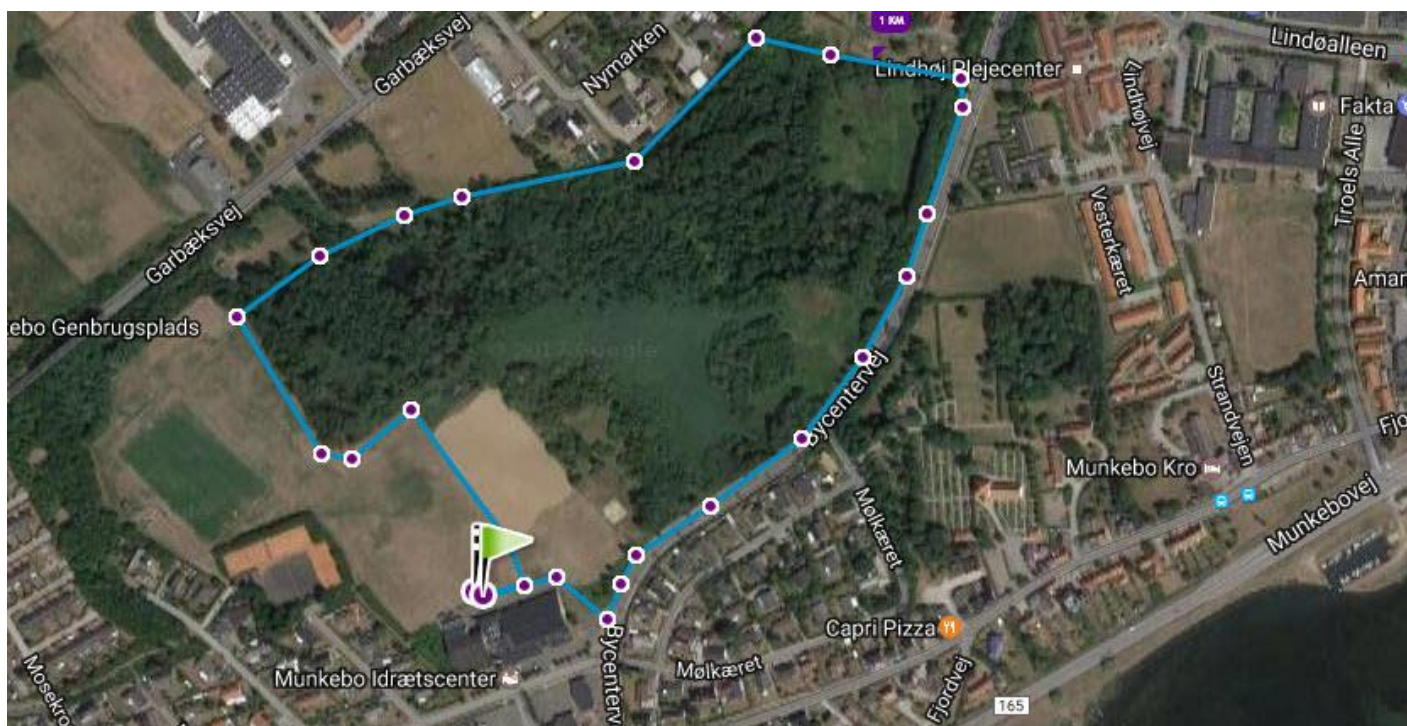
Løberuten vil udelukkende foregå på den nyanlagte sti, i og omkring den nye Multipark. Underlaget vil under hele turen være asfalteret og jævnt.

Ruten er nem at følge, og de få steder hvor man kunne være i tvivl, vil der være opsat kegler eller anden afspærring, for at sikre man løber ad rette vej. Hvis overskuddet er tilstede, opfordrer vi til et par øjekast på det nye område!

Løberuten er 1,65 km og løbes 3 gange.

Man er selv ansvarlig for at tælle runder.

Der vil være vanddepot på ruten nær målområdet.



Tilskuer information

Vis hensyn til vores deltagere og respekter anvisninger fra vores hjælpere.

Der vil ikke være mulighed for at følge deltageren under svømmedelen pga. begrænset plads i svømmehallen. Der henvises til kort over ruterne.

Præmier

Der vil være præmier til 1. 2. og 3. plads hos både dame og herre.

Der vil være præmie til det vindende hold i hold-stafetten

Der vil være medaljer til alle deltagere.

Alle deltagere vil få udleveret en sandwich og juice efter løbet. Dette vil blive udleveret i målområdet.

Kort over skifteområde og diverse

