



MÅL

DELTAGER INFORMATION

BLIV KLAR TIL

LADIESMUD RACE

DARK EDITION

9. MARTS
KL. 19:00



Arrangør



AALBORG
FIRMAIDRÆT

www.ladiesmudrace.dk/aalborg



facebook.com/ladiesmudrace aalborg

LADIES MUD RACE

Information

For at du som deltager i Ladies Mud Race Dark Edition, kan få den bedst mulige oplevelse af løbet, har vi lavet denne information, som vi håber vil dække mange af de spørgsmål du måtte have.

Skulle der været noget du er i tvivl om, kan du kontakte vores løbsansvarlige Anne Louise Vanggaard på tlf. 98190522 eller på mail info@aalborgfirmadraet.dk.

Stævneplads, start- og målområde

Lerumbakken 11, 9400 Nørresundby – Nørresundby Idrætscenter.

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

Benytter du offentlig transport, kører Bybus 1: fra Aalborg midtby til stoppestedet; Lerumbakken Østergade/Nørresundby.

Parkering

Kommer du i bil, er det muligt at parkere ved Nørresundby Idrætscenter. Parkeres der på sidevejene bedes der VISES HENSYN til beboerne, så de kan komme frem og tilbage.

Udlevering af startnummer og evt. pandelampe

På Stævne pladsen finder du Informationen, hvor du får udleveret dit startnummer og evt. pandelampe. Informationen finder du i idrætscenterets øverste foyer – der vil være pile som viser vej på stævnepladsen. Mailen der er sendt til dig er din kvittering, som kan fremvises når du skal have dit startnummer, ellers kan du ligeledes oplyse dit nummer, navn og startgruppe, så får du din kuvert med startnummer udleveret.

Startnummeret m.m. kan afhentes på dagen fra kl. 17:15.

Omklædning / Udklædning

Du har mulighed for at klæde om i vores omklædnings og badefaciliteter i NFB's klubhus, som ligger i forlængelse af Nørresundby Idrætscenter.



LADIES MUD RACE

Program for onsdag d. 9. marts.

Kl. 17:15 - Stævnepladsen åbner for afhentning af startnumre, information, opbevaring af sportstasker.

Kl. 19:00 - Første startgruppe sendes af sted, herefter sendes af sted i intervaller a 2 minutter.

Kl. 19:18 - Sidste startgruppe sendes af sted.

Kl. 20:00 - Suppe til alle deltager.

Kl. 20:40 - Forventet alle i mål.

Kl. 21:30 - Stævnepladsen lukker.

Tidtagning og Resultater

Din tid måles af Sportstiming - 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.

Startgrupper

Hver startgruppe består af op til 40 deltagere. Startgrupperne sendes af sted med 2 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.

Du finder din startgruppe på startlisten, ud for dit startnummer.

Starttid startgrupper:

Kl. 19:00:00 - Startgruppe 1.

Kl. 19:02:00 - Startgruppe 2.

Kl. 19:04:00 - Startgruppe 3.

Kl. 19:06:00 - Startgruppe 4.

Kl. 19:08:00 - Startgruppe 5.

Kl. 19:10:00 - Startgruppe 6.

Kl. 19:12:00 - Startgruppe 7.

Kl. 19:14:00 - Startgruppe 8.

Kl. 19:16:00 - Startgruppe 9.

Kl. 19:18:00 - Startgruppe 10.



LADIES MUD RACE

Opbevaring af tasker

Der er mulighed for at opbevare din taske i information. Sammen sted som du afhenter dit startnummer.

Der vil være mulighed for at tage et elastik og manillamærke, som du kan skrive dit navn på.

HUSK! Det er på eget ansvar !! - Husk at hente din bagage inden du forlader området.

Løbetøj / pandelampe

Sørg for løbesko med en god terrængående sål – fx en trail-sko. Dertil kan lange lune løbetights, langærmet trøje og hue anbefales da temperaturen sikkert er ret så lav.

Da der løbes i mørke, er en pandelampe forudsætning for at måtte deltage i løbet.

Har du sarte hænder, så medbring et par tætsiddende arbejdshandsker.

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

Toiletfaciliteter og bad

I stævneområdet forefindes toiletter – bedefaciliteter findes i NFB's klubhus i forlængelse af Nørresundby Idrætscenter.

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

Ruten

Ruten er opmærket med afmærkningstrimler og du bør hele tiden kunne se afmærkningsstrimlen. 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.

Der løbes både på stier og off track. Vær opmærksom, kik ned og frem, så du hele tiden ser på terrænet. Pas på træstubbene, og diverse løse grene i skovbunden.

Er der en forhindring, der synes umulig, eller har man en skade, der betyder at det ikke er muligt at forcere forhindringen.

Så snak med officials og spring forhindringen over.

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

Distance

Løbet er ca. 5 km., en rundstrækning på 2,5 kilometer der skal løbes 2 gange. Trailløb i varieret terræn. Ruten er meget kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning.



LADIES MUD RACE

Der er naturlige forhindringer der består af forcering af diverse træer, bakker og meget mere. Dertil kommer flere byggede forhindringer, som skal forceres. Der er noget til armene, benene og hovedet.

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

Sikkerhed

Da løbet er et trailløb, som visse steder forgår i tæt skov, er det vigtigt at deltagerne hjælper hinanden. Passerer du en tilskadekomne, og vedkommende har brug for hjælp, giv besked ved næste post. Der er 16 bemandede poster på ruten med maximalt 200 meter imellem posterne. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter i start -og mål området, som er klar til at tage sig af eventuelle tilskadekomne.

Da vi løber om aften og der er mørkt, er det en god ide hele tiden at have blikket, og lyskeglen fra pandelampen rettet frem, og mod skovens bund. Underlaget er flere steder ujævnt, og udfordrende med træstubbe og andre naturlige forhindringer. Der er passager, hvor der løbes i tæt skov, så løb ikke hurtigere end du hele tiden kan nå at reagere og ikke kommer til skade.

Med pandelampens lyskegle, burde du være i stand til at se alle konturerne i underlaget helt tydeligt.

Vær opmærksom på terrænet, hjælp den der har behov.

Forplejning under løbet

Der er væskedepot i start og mål området.

Affald under løbet

Omkring væskedepoterne 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 i mod dig, og er klar med din fortjente medalje.



LADIES MUD RACE

Efter bad og omklædning er der suppe

Når du er kommet i mål og er klar, så er der suppe du kan varme dig på. Suppen kan nydes i informationen hvor du hentede dit startnummer m.m.

Foto

Der bliver lavet film- og billedoptagelser på dagen, der vil blive brugt offentligt. Deltagelse i eventen er lig med accept af dette.

Billederne vil blive lagt op på vores facebookside: <https://www.facebook.com/ladiesmudraceaalborg/>

Der er fotovæg i start og mål området, hvor deltagerne kan tage deres eget før og efterbillede, del gerne på <https://www.facebook.com/ladiesmudraceaalborg/> og Instagram med hashtagget #ladiesmudrace og @aalborgfirmaidraet

Publikum

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

Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder, men du får en medalje, og chancen for en spurtpræmie, som uddeles løbende.

