

Start & mål

Løbets start- og målområde er på Høttepladsen ved Rådhuscenteret i Vojens. Løbet skydes i gang af byrådsmedlem & formand for Udvalget for Sundhed og Forebyggelse. i Haderslev Kommune Asta Freund.

Rutelængder, starttider samt priser

10 km ruten startes kl. 18:30 – 65,- kr. per deltager
15 km ruten startes kl. 18:30 – 80,- kr. per deltager
5 km ruten startes kl. 18:45 – 50,- kr. per deltager

Tilmelding & online betaling

Tilmelding og betaling via dankort foregår via www.vojenshoette.dk eller www.run2u.dk

Online tilmelding er muligt til og med den 18. august 2010.

Der vil dog være mulighed for eftertilmelding for løbere på Høttepladsen på løbsdagen fra kl. 17:00 til 18:00 mod betaling af et tillæg på kr. 20,- per deltager.

Efter kl. 18:00 er tillægget på kr. 50,- per deltager

Omklædning & bad

Omklædning og bad foregår i VBI's klubhus på Overgårdsvej 5, 6500 Vojens.

Tidtagning:

Tidtagning vil foregå med elektronisk chip som bindes i snørebåndet på den ene sko. HUSK at chippen skal afleveres på Høttepladsen umiddelbart efter du er kommet i mål. Løbere som glemmer at aflevere deres chip på løbsdagen vil få tilsendt en efterfølgende opkrævning på 100,- kr.

Afhentning af startnummer og chip

Startnummer og chip kan afhentes

Tirsdag d. 24. august 2010 på Høttepladsen mellem kl. 18:00 og 19:30 samt

Onsdag d. 25. august 2010 (på løbsdagen) senest 30 min. før start på din rute.

Fælles opvarmning

Klokken 18:20 vil der være fælles opvarmning ved start og målområdet ved elever fra Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole.

Diplomer

Diplomer vil kunne afhentes på Høttepladsen efter løberne er kommet i mål. Diplomet kan også udprintes hjemmefra på www.run2u.dk efter løbets afslutning.

Væskedepoter

5 km – 1 depot samt på Høttepladsen efter målstregen

10 km – 2 depoter samt på Høttepladsen efter målstregen

15 km – 3 depoter samt på Høttepladsen efter målstregen

Efter passage af målstregen vil der blive udleveret vand + frugt til alle deltagere.

Kvickly
Frugt og væske sponsor

Præmier

Der er præmier til nr. 1, 2 og 3 hos damer og herrer på alle 3 distancer.

Præmierne består af gavekort til køb hos Intersport.

1. plads – værdi 300,- kr

2. plads – værdi 200,- kr

3. plads – værdi 100,- kr



Præmie til største tilmeldte firmahold

Til den arbejdsplads som tilmelder det højeste antal samlede deltagere til løbet er der en præmie på kr. 1000,- (gavekort).

Sydbank udlodder 2 stk. T-shirts til hver distance. Der trækkes lod på løbenummeret.

Rutekort samt beskrivelser

Kort over de 3 ruter kan ses på www.run2u.dk. Ruterne løbes hovedsageligt på faste cykelstier, skovstier samt enkelte mindre befærdede veje i Vojens by samt i landområdet mellem Vojens og Skrydstrup byer.

Opbevaring af bagage samt værdigenstande

Værdigenstande samt evt. bagage kan afleveres for opbevaring under løbet i teltet på Høttepladsen ved start- og mål.

Vigtigt

Vi henviser til at deltagelse i Høtte Motionsløbet den 25. august 2010 sker på eget ansvar.

Kontaktperson

Henning Appel Larsen,

Tlf. 7454 0800 / 2284 2573

hal@webspeed.dk

Motionsvejledning

Hvordan kommer du i gang med at bevæge dig mere?

Kom ind i bussen og få en snak om dine motionsvaner.

I Motionsbussen kan du få målt din fedtprocent, din body age og dit kondital.

Motionsbussen kan tilbyde

Kostvejledning; Kosten er den vigtigste ingrediens i et vægttab. Kom ind i bussen og få nogle fif til hvordan lige præcis din mad kan gøres lidt sundere.

Rygning; Kvit smøgerne og oplev bedre kondition og smags- og lugtesans allerede den første måned! Din søvn bliver bedre, huden pænere og risikoen for blandt andet blodpropper og visse kræftsygdomme nedsættes væsentligt. Så hvad venter du på? Haderslev Kommune tilbyder gratis rygestopkurser på kommunens 4 apoteker.

Alkohol; Både øl, vin og sprut indeholder mange kalorier. Der er derfor mange gode grunde til at begrænse indtaget af de våde vare.



5 gode grunde til at løbe

Den dag, hvor du beslutter dig for at snøre løbeskoene og for alvor gå i gang med at løbe, har du sejret på flere måder. Du vil blive gladere, stærkere, friskere og få mere lyst til sex.

Tvivler du? Så se her hvorfor løb er en god bevægelsesform:

Du forbrænder fedt

Løb er en af de mest effektive motionsformer, hvis du drømmer om at smide et par kilo eller fem. Varierer du din træning ved skiftevis korte og lange ture, vil din kalorieforbrænding være i top.

Humøret stiger

Løber du et par gange om ugen vil du formentlig opleve, at du får mere overskud og bliver mere positiv, gladere for dig selv og dit liv. Dette skyldes især, at i forbindelse med motion udskiller kroppen endorfiner, som er et morfinlignende stof. Endorfiner er med til at dæmpe smerte og stress, og få ens humør og velbefindende til at stige.

Dit sexliv får et pift

De fleste oplever at deres sexliv får et ekstra pift, når de begynder at løbe. Dette skyldes at kroppen udskiller afstressende stoffer som sammen med løb er godt for din krop og din selvtillid. Alt dette er med til at tænde lysten – en bivirkning som mange idrætsudøvere beretter om.

Du stresser af

En løbetur er ren afstresning. Dette skyldes, at der frigives endorfiner, der resulterer i øget psykisk velvære.

Løbeturen kan også bruges som værdifuld egen-tid, helt fri for forstyrrelser, ingen naboer, børn, kærester eller kollegaer samt ingen fjernsyn, computer eller kimende telefoner – du kan koble helt af.

Immunforsvaret bliver styrket

Er du træt af de evige bakterie- og virusangreb? Så kan løb være løsningen. Undersøgelser viser nemlig, at en halv times løb ca. et par gange om ugen er med til at styrke dit immunforsvar, så du bliver bedre til at modstå alt fra forårskølelse til hjertekarsygdomme.

Start med gåture

Hvis du ikke er vant til at motionere, kan du begynde med at forbedre din fysiske form med gåture. Som nybegynder er det vigtigt, at motionen tilpasses netop dit niveau. Hold eventuelt pauser undervejs. Efterhånden som din form bliver bedre, kan du øge intensiteten og sætte tempoet op, f.eks. ved at gå i kuperet terræn eller ved at forlænge turen.



Høtte Motionsløb & sundhedsfestival



Onsdag den 25. august 2010, Høttepladsen
Arrangører: Høtteudvalget og Vojens Løbeklub

Løbssponsor **Sydbank**
Hvad kan vi gøre for dig



Online tilmelding på
www.vojenshoette.dk eller www.run2u.dk