

Løb ved Tversted Søerne lørdag den 16/3 2013.

Kære løber!

Lørdag d. 16/3 2013 arrangeres for 4.. gang løb ved Tversted Søerne.

Løbet kommer til at foregå på en ca. 4,7 km lang rundstrækning (opmålt med GPS), 9 runder svarer således til marathondistancen.

Arrangementet er afslutning på en serie af træningsløb (vinterkarrusellen), som vi har afviklet henover vinteren. I 2009 afsluttede vi for første gang vinterkarrusellen med mulighed for, at dem der havde lyst, kunne gennemføre marathondistancen, der var 4 løbere, som gennemførte den fulde marathondistance. I 2010 annoncerede vi løbet i et bredere forum, og der var over 60 deltagere, hvoraf 27 gennemførte marathondistancen. I 2011 var der 72 deltagere, hvoraf 32 gennemførte marathon. I 2012 var der 130 deltagere, hvoraf 37 gennemførte marathon.

Løbet afholdes efter cannonball princippet, dvs. efter enkle og simple principper. Pga. deltagerantal, lidt forplejning og annoncering er det dog ikke et egentligt cannonball arrangement.

Naturstyrelsen har givet tilladelse til afholdelse af løbet med en deltagerbegrænsning på 125 løbere.

Tidspunkt: Den 16/3 2013 med start kl. 10.00 – der er fælles instruktion kl. 09.45,

Sted: Start og mål bliver ved Bjælkehytten på opholdsarealet nord for p-pladsen for enden af Plantørvej, Tversted Klitplantage, 9881 Bindselev, der er ca.100 m fra parkering til start.

Officials: Fra kl. 9.00 til løbstart vil der være officials på p-pladsen og ved start/mål. Under afviklingen af løbet, vil der ikke være officials - man skal klare sig selv. Officials bærer gule refleksveste.

Parkering: Der er p-plads ca.100 m fra start. Husk at parkere tæt, så der også bliver plads til skovens øvrige gæster.

Registrering: Vil foregå i Bjælkehytten, hvor der vil være et lille ”stævnekontor”. Der udleveres ikke startnumre.

Betaling: Betaling sker ved stævnekontoret i Bjælkehytten. Medbring aftalte penge. Pris kr. 30,00 uden medalje og kr. 60,00 med medalje. Ved tilmelding skal oplyses om man ønsker medalje.

Distance: Løbet kommer til at foregå på en 4,7 km rundstrækning, hvor der løbes ”mod” uret.

Afmærkning: Ruten afmærkes med rød-hvid minebånd. Ved retningsskift vil der være 3-4 minebånd tæt på hinanden. På selve ruten vil der være omtrentlig markering ved 1 km, 2 km, 3 km og 4 km.

Tidtagning: Man skal selv registrere antal runder og sluttid på startlisterne. Der vil være stopur ved startlisterne. Såfremt man ikke ønsker en tid, kan man nøjes med at registrere gennemførte distance.

Diplomer: Diplomer er på stævnekontoret. Man skal selv udfylde diplomerne.

Medaljer: Medaljer til løbere, som har bestilt, ligger på ”stævnekontoret”.

Forplejning. Som udgangspunkt er der ved et cannonball-løb selvbetjening. Arrangørerne foretager dog indkøb af bl.a. coca cola, sodavand, juice, rosiner, peanuts, franske kartofler, bananer, appelsiner, flødeboller og lidt andet. Vi garanterer dog ikke, at der er købt tilstrækkeligt. Vi medbringer også 60 liter vand. Vi anbefaler derfor, at man selv medbringer nødration samt noget varmt at drikke. Der er selvbetjening.

Toilet, bad og omklædning: Der er toiletter ved ved p-pladsen er åbne. Bad er efter vådkludsmetoden i havet, omklædning foregår i det fri.

Præmier: Alle som deltager er vindere – præmien er derfor at være med.

Afslutning: Arrangementet stopper når sidste løber er i mål, dog senest kl. 16.00.. Der vil ikke være nogen officiel afslutning. Hvis nogen har tid og lyst, vil vi gerne have hjælp til oprydning.

Ansvar: Deltagelse sker på eget ansvar. Det er et fælles ansvar, at vi viser hensyn til andre gæster i området og lokale beboere..

Tilmelding: Kun på e-mail jensbuhl@nrdc.dk.

Kontakt: På løbsdagen kan Jens B. Christensen træffes på tlf. 29652557 indtil kl. 09.55. Send venligst en mail på jensbuhl@nrdc.dk ved eventuelle spørgsmål.

Vi glæder os til at se Jer.

Anette Bertelsen.

Hans Jørgen Jensen (Poulstrup Snedker- og Tømrerforretning).

Peter ”Portos” Larsen

Jens Buhl Christensen.