

Lørdag d. 15/3 2014 arrangeres for 6. 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 marathon distancen.

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 marathon distancen, der var 4 løbere, som gennemførte den fulde marathon distance. I 2010 annoncerede vi løbet i et bredere forum, og der var over 60 deltagere, hvoraf 27 gennemførte marathon distancen. I 2011 var der 72 deltagere, hvoraf 32 gennemførte marathon. I 2012 var der 130 deltagere, hvoraf 37 gennemførte marathon. I 2013 var der 114 deltagere, hvoraf 26 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 15/3 2014 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 Bindslev, der er ca.100 m fra parkering til start. Her vil der ligeledes være et interimistisk stævnekontor. NB! Der tages forbehold for vejret. I 2010 blev løbet lagt om pga. is og sne.

## **Officials**

Fra kl. 9.00 til løb start 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:**

Er foretaget ved tilmelding. Der udleveres ikke startnumre

### **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 retnings skift vil der være 3-4 minebånd tæt på hinanden og/eller pileskilt. 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 startlisten. Der vil være stopur ved startlisterne. Såfremt man ikke ønsker en tid, kan man nøjes med at registrere gennemførte distance. Den officielle tid er bruttotiden i ht. løbets stopur. Altså ingen afbrydelse af tiden i depot eller ved andre stop, og den tid du skriver på startlisten er den du aflæser på løbets stopur.

### **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. Hjemmebagte kager er velkommen

## **Toilet, bad og omklædning:**

Offentlige toiletter ved p-pladsen er åbne. Bad er efter vådkluds-metoden i havet, omklædning foregår i det fri.

## **Præmier:**

Alle som deltager er vindere - præmien er derfor at være med.

## **Ansvar:**

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

## **Affald:**

Tag hensyn til naturen. Put affald i opstillede tønder/sække. Ryd op efter dig selv.

## **Tilmelding og betaling:**

Tilmelding skal senest d. 01.03.2014 på [www.taarsloebet.dk](http://www.taarsloebet.dk) . Betaling samme sted. Tilmelding er gældende, når betaling er registreret. Pris kr. 30,00 uden medalje og kr. 60,00 med medalje. Ved tilmelding skal oplyses om man ønsker medalje.

## **Kontakt:**

Arrangører kan træffes på [tversted2014@gmail.com](mailto:tversted2014@gmail.com). På løbsdagen kan arrangører træffes på tlf. 6168 0947