

Infobrev Løbeshop Thy Trail Marathon 2016

Kære Løber - Hjertelig velkommen til Danmarks Barskeste Marathon - 5. udgave!

Vi er for 5. gang snart klar til at tage imod til trailløb i National Park Thy. Vi er beærede over, at vi i år kan byde velkommen til et af DK's største trailløb. Vi har fået tilladelse fra Naturstyrelsen til at genskabe 11 km distancen uden at dette er gået ud over deltagerantallet på halv- og helmarathon.

Det er jo altid spændende at skabe nye tiltag, men det betyder også, at vi ikke har erfaring med så mange løbere. Men vi har set på logistikken og med jeres hjælp skal vi alle få en fantastisk dag!

Vejr og rute er jo normalt det helt store samtaleemne. Vi giver i år vådsko-garanti! Der er rigtig meget vand! Men med den seneste vejrudsigt går vi ud fra, at vi kan gennemføre den originale rute. Det største problem er den store "vandpyt" efter Vangså med ca. 5 km igen. Vi beslutter fredag om I skal igennem eller får lov at løbe lidt længere på stranden. Samtidig er "Lille Haw" også som et lille hav i år, hvor dog kun marathonsløberne bliver udfordret - pas på hullet... Nå, men I skal jo bare ud i det - så må I løbe jer til varmen bagefter...

Vi har samlet en række praktiske informationer - men husk at tjekke op på løbets hjemmeside, samt følge med på facebook og hjemmeside, som vil blive opdateret med ruteinformation og evt. ekstra restriktioner i forhold til påklædning, minimumskit.

Sikkerhed:

Vi vil endnu engang understrege, at det er med streg under barsk! Det betyder, at ruten stiller store krav til din fysiske form, din påklædning og din forberedelse inden løbet. Du kan forvente kolde og våde ben i store dele af løbet. I timerne inden løbet kan du stadig nå det sidste! Vi anbefaler, at du følger vejrudsigten nøje og planlægger din påklædning ud fra denne. Der er stor forskel på, hvor vindretningen kommer fra i forhold til, hvor koldt det vil være. Vi løber fra syd til nord.

Husk ligeledes, at vi har sat en **minimumsbeklædning** - hold godt øje på hjemmesiden, der kan komme tilføjelser til den krævede påklædning. Vi anbefaler, at man medbringer mobiltelefon (pakket vandtæt). Du skal medbringe hue, handsker og vindtæt og vandafvisende jakke og lange løbebukser/tights.

Meldes der over 2 grader er det ok med lange sokker og ¾ tights - du skal kunne dække al bar hud med din påklædning.

Da der mellem depoterne kan være temmelig øde, er man forpligtet til at hjælpe, hvis man ser en løber i problemer. Er der ikke tale om en decideret nødsituation giver man besked ved næste depot omkring hændelsen og depotpersonalet vil sørge for hjælp.

Er der tale om en nødsituation gives passende førstehjælp og der sørges for at tilkalde hjælp via nærmeste depot eller anden civilisation! (Evt. mobiltelefon, hvis der er signal og der er en telefon til rådighed).

Vores nødtelefon er 42 49 68 50.

Vi har en redder og mange samaritater undervejs på ruten, tag kontakt til disse ved problemer.

Vi har en fejebakke, som løber bagerst på maraton distancen. Han vil være udstyret med en ekstra varm trøje, energi m.m. Du kan kende ham på det store smil og kække kommentarer! Og bare rolig han overhaler dig ikke!

Fejebakken er fra Thy, men har opholdt sig i Silkeborg og Århus i en del år, så du vil sikkert kunne forstå, hvad han siger... Men du skal ikke tro på det hele!

Bliver du nødsaget til at udgå, så gå om muligt til nærmeste depot, som vil have et varmt tæppe og sørge for dig. Kan du ikke selv komme til et depot, så bed en anden løber give besked omkring din placering, så vil vi forsøge at hente dig. (Da det er meget bøvlet at hente folk ud fra ruten er det kun i nødstilfælde, at man skal bede om at blive hentet).

Udgår du uden om depot eller anden officials f.eks. ved at blaffe – så kontakt HURTIGST MULIGT løbsledelsen, så vi ikke begynder at lede efter dig. Løbslederens (Flemming) tlf.nr. er 61 69 30 46, send SMS med løbsnummer og navn.

Nummer og chip udlevering:

Hummerhuset, Klitmøller - se kort på hjemmesiden <http://thyrace.dk/marathon/information> .

Fredag aften 18:00 – 21:00 - **Har du mulighed for det - så hent dit startnummer fredag aften!** Du er velkommen til at hente dine venners startnumre - uden at de er personligt til stede. Hent det fredag og undgå stress på løbsdagen

Lørdag morgen fra 07:30 - indtil et kvarter før busafgang. Kø vil forekomme - så hent fredag, hvis muligt.

Chip placeres på skoen i snørebåndet. Løber du i sko uden snørebånd (f.eks. Salomon sko) anbefaler vi en kombination af små strips og piberensere til at fæstne chippen sikkert!

Taber du chippen skal denne erstattes med 350 kr.

Bustransport til start:

Deltagerne transporteres i busser til startstedet. Busafgang vil være ca. 1 time før start på 1/1 og 1/2 marathon og ca. 40 min før start på 11 km.

Afgang vil blive annonceret højt og tydeligt. Busserne kører fra Hummerhuset/målområdet. Det er dit ansvar at du kommer med en bus til start.

Som løber skal du forvente at skulle forlade bussen 20 min. før start. Det er derfor ikke nødvendigt, at medbringe ekstra overtrækstøj og vi har ikke mulighed for at hjælpe med at transportere ekstra overtøj tilbage til Klitmøller.

Toiletbesøg inden start gøres i Klitmøller og der vil være enkelte toiletter og toiletvogn ved de forskellige startområder.

Ruten:

Til de garvede Thy Trail Marathon deltagere er det jo bare at sige: "Vær beredt" på en smuk og barsk rute.

Nye deltagere bedes være ydmyge over for udfordringen, som venter!

Ruten er pt. som i 2015 - men vi vil understrege, at der igen i år rigtig meget vand enkelte steder i terrænet.

Vi vil dog ikke have nogen ud at svømme, så hvis vandstanden ikke lægger sig - vil der blive lavet et alternativ fra stranden i Vangså og hjem. Beslutningen tages dagen inden løbet i samarbejde med Naturstyrelsen og evt. private lodsejere.

Ruten vil være tydeligt markeret med afmærkningsbånd de steder, hvor der skal drejes fra. Der vil også være markering med jævne mellemrum på lange lige stræk, hvor der ikke er tvivl om, at man skal følge stiens naturlige forløb. (Min. hvert 350 m.)

På strandstræk vil der kun være markering, hvor man skal forlade stranden. Denne markering vil være meget tydelig. Hold dog godt øje, da tidevand kan betyde, at du løber langt nede i vandkanten i forhold til da ruten blev sat op.

Det vil være temmeligt stejlt, når stranden forlades efter Vorupør kun ½ og 1/1 marathonløberne - så skub evt. løberen foran eller giv en hånd til "hende den søde bagved"...

Hold godt øje med markering og følg ikke blot "tåben", som løber foran dig!!!

Der **SKAL** løbes på stier og veje (med mindre andet er tydeligt markeret) og af hensyn til naturen er det ikke tilladt at skære hjørner hist og her. Det kan lukke for fremtidige tilladelser til Thy Trail Marathon.

Stierne **SKAL** følges - kantløb af stier m.m. er på ingen måde tilladt. Heller ikke ved vådområder o.lign., hvor det kunne friste. Sker dette hænger løbets fremtid i en tynd tråd. - Vi vil også gerne have lov at dele den fantastiske natur med jer i årene frem over!

Den gamle redningsvej følges primært - med afstikkere.

Vær opmærksom på at det er Danmarks Barskeste Marathon - og uanset hvad din GPS siger distancen er - så skal du helt hen til Hummerhuset... (og den sidste km er lang - ikke blot fordi den føles lang...).

Vær opmærksom på at 21 km støder til marathonruten ved Stenbjerg Landingsplads. ½ marathon skydes afsted 2 timer efter marathonstart - og vi beder løberne vise hensyn til hinanden!

Depoter:

Vis hensyn ved depoterne. Der er mange løbere - og alle skal have forplejning - så lad være med at mase på! (Det plejer I nu heller ikke). Overhal på stierne og ikke i depoterne ☺

For marathonløberne er der mulighed for at få bragt en pose med personlig forplejning og andet ud til depotet ved Stenbjerg Landingsplads, som er halvvejs på ruten og Bøgsted Rende efter 31 km. Den personlige forplejning må fylde en bæreposen og vil blive stillet op, så man let kan se sin egen. Man sørger selv for bæreposen og for at finde den, som regel stillet op lige efter det officielle depot.

Bæreposen afleveres i Klitmøller i Hummerhuset ved indskrivning inden busafgang. Se godt efter, at du får

den afleveret det rigtige sted, som vil være markeret med skilte.

Se hjemmesiden for depotplacering og indholdet på de forskellige depoter.

Målområdet:

Opløbet går på stranden mod Klitmøller. Du er først i mål, når du passere målmåtten, som registrerer din tid. Herefter følger du officials, som vil sørge for at hjælpe med at tage din chip af skoen. Får vi ikke chippen, skal den erstattes med 350 kr.

Bad og omklædningsfaciliteterne er begrænsede i målområdet med 3 baderum. Vi har derfor også lånt Klitmøller IF's bade faciliteter 1,8 km fra målområdet. Der vil ikke være tid til det store "Wellnæs" bad med 700 deltager. Så skyld sveden og sandet af kroppen og kom i Æ' Redningshus til forplejning bagefter! Af hensyn til begrænset plads beder vi jer om at vise hensyn og give plads til trætte løbere.

I Æ' Redningshus serverer vi tomat suppe og kagebord til jer alle. Vi forventer, at nogle tager deres kaffe og kage med i Hummerhuset for at se de sidste løbere komme i mål. Vi håber på en hyggelig stemning og en god afslutning i de to små huse. Giv hjerte- og husrum til, at de trætte løbere kan komme ind - jo længere tid man har brugt på ruten - jo mere har man brug for en god forplejning og et klap på skulderen.

Se link via hjemmeside for kort og parkering i målområdet. (<http://thyrace.dk/marathon/information>). Ved kantparkering på de viste veje: Hold godt ind til siden.

Præmier:

Præmieoverrækkelse sker kl. 13.00 for 11 km og 14:30 for ½ og 1/1 marathon i Hummerhuset. Vi håber folk bliver og klapper af de hurtige løbere - samt bliver og hænger ud og klapper af de knap så hurtige løbere - husk varmt og vandtæt tøj - vi garanterer ikke sol!

Lodtrækningspræmier trækkes under løbet - og vil være ophængt i målområdet - husk at tjekke om du har vundet noget!

Parkering:

Vi vil have alle til at parkere ordentligt! Så brug p-pladserne! Kantparkering kun tilladt ude ved Nystrup Camping! brug shuttlebusserne. Der har de 4 foregående år været problemer med ulovligt parkerede biler. Følg anvisninger og kort fra hjemmesiden - evt. ulovligt parkerede biler risikerer at blive fjernet for ejers regning.

Shuttlebus vil køre fra p-områderne til Hummerhuset i forbindelse med start og målgang, dvs. fra 8:30-10:30 og 13:30-15:30 - brug dem i stedet for at parkere ulovligt tæt på Hummerhuset

Finisher-T-shirt:

Når du har gennemført løbet, har du mulighed for at købe en souvenir. I samarbejde med Loebeshop.dk sælges finisher-T-shirt og i år er der også mulighed for at købe en finisher-sweatshirt med samme logo. Du kan prøve trøjen og bestiller selv direkte ind på loebeshop.

FOTO: Sportspicture.dk vil være til stede på ruten og vil tage billeder af alle løbere. Billederne vil være frit tilgængelige for alle løbere efter løbet.

Links til fotos og finisher-T-shirt vil blive slået op på facebook, samt fremgå af mail efter løbet.

Sponsorer:

Tusind tak til vores sponsorer! De støtter os, jer og gør Thy Trail Marathon lige den tand federe! Så støt dem næste gang du skal handle grej, ud at rejse, købe ind eller booke et sommerhus i Thy til Thy Trail Marathon 2017. – Den sidste lørdag i februar 2017! - Ellers er der jo masser af andre arrangementer i Thy under paraplyen www.thyrace.dk.

Overnatningstilbud med Feriepartner Thy og Hotel Thinggaard. Se hjemmesiden.

Og ellers er der jo masser af andre arrangementer i Thy arrangeret af Thy Friluft- & Klatreklub og Thy Race. Så få inspiration til dit næste løb på www.thyrace.dk

Vi ses i weekenden - glæd jer - det gør vi!

På vegne af Thy Klatre- & Friluftsklub

Løbsledelsen

Simon Gregersen, Flemming Søvndal Nielsen og Simon Grimstrup