

Detaljer

SAGU RUN & WALK:

Løbet er arrangeret af Skads Andrup Gymnastik & Ungdomsforening Løb & Motion.

Løbet afvikles som cannonball løb, hvor løberne selv er ansvarlige for tidtagning.

Distancer:

Maraton, 1/2 maraton, 7 km walk samt 7 og 14 km løb.

Ruten:

Ruten er en 7 km lang rundstrækning på stier, offentlig vej samt skovveje gennem Østskoven.

Ruten er kun en anelse kuperet.

Ruten gennemløbes 6 gange på maraton og 3 gange på 1/2 maraton. Maraton og 1/2 maraton indledes med en prolog.

14 km løberne skal løbe ruten 2 gange og 7 km løbere samt 7 km walk 1 gang.

Start og mål:

Der er start og mål ved Hallen på Skads Skole, Andrup Byvej 79, 6705 Esbjerg Ø, hvor der også er parkeringsmuligheder.

Bad og omklædning:

Der er mulighed for toilet, bad og omklædning i hallen ved startområdet.

Start tider:

Kl. 09.00: Early Start maraton

Kl. 10.00: Maraton

Kl. 11.00: 1/2 maraton

Kl. 11.30: 7 km walk

Kl. 11.30: 7 og 14 km løb

Tilmelding:

Tilmelding og betaling til maraton, 1/2 maraton, 7 km, 14 km og 7 km walk foregår elektronisk på denne hjemmeside under tilmelding (SAGU1 Early Start maraton / SAGU2 maraton / SAGU3 1/2 maraton / SAGU4 7 km løb / SAGU5 14 km løb / SAGU6 7 km walk) senest mandag den 5. juni.

Tilmelding og betaling kan også foretages på mobile pay 21 49 06 97 til Henning Hansen.

Tilmelding er bindende og indbetalt beløb refunderes ikke.

Løbere der tilmelder sig Early Start kan ikke erhverve sig tider, der er hurtigere end 4 timer og 30 minutter.

Eftertilmelding:

Der kan eftertilmeldes på løbsdagen mod ekstra gebyr på 20 kr.

Deltagergebyr:

Maraton: 80 kr. – 1/2 Maraton: 60 kr. – 7 og 14 km løb samt 7 km walk: 20 kr.

Løbsregler:

Deltagelse sker på eget ansvar, og færdselsreglerne skal overholdes. Som udgangspunkt skal der løbes i venstre side af vejen. På cykelstien er der 2 uoverskuelige 90 graders sving, hvor der af sikkerhedsmæssige hensyn skal løbes i højre side.

Pilafmærkningen er opsat i den side af vejen, hvor deltagerne skal færdes.

Tidtagning:

Deltagerne er selv ansvarlige for tidtagning, og urene må ikke stoppes under løbet. Urene må ikke stoppes under toiletbesøg og forplejning. Autostop skal være slået fra på uret.

Der vil være et ur til hver distance i målområdet. Uret kan aflæses af deltagerne og du skal selv skrive din tid på listen.

Forplejning:

Der er selvbetjeningsdepot med vand og Cola i målområdet til hver distance.

Cirka midt på ruten er der et selvbetjeningsdepot med vand.

Til maraton og ½ maraton er der desuden lidt spiseligt i målområdet i form af slik og frugt.

Der er opsat skraldespande ved depoterne, og der må selvfølgelig ikke smides affald i naturen.

Diplomer og medaljer:

Der er diplomer til alle, der gennemfører.

Der er desuden medaljer til alle, der gennemfører maraton og 1/2 maraton

Yderligere information:

Flemming Brandi, tlf. 61 70 02 25, mail flemmingbrandi@live.dk

Marianne Eliassen, tlf. 22 55 41 14, mail chr.eliasen@gmail.com

Christian Eliassen, tlf. 21 27 10 95, mail chr.eliasen@gmail.com

Henning Hansen, mobil 21 49 06 97, mail januarvej31@gmail.com