

# VELKOMMEN TIL



Det er en kæmpe fornøjelse at byde jer velkommen til SANDFLUGTSLØBET i Rørvig - Odsherred.

Vi håber alle, både deltagere og alle de frivillige hjælpere får en hyggelig og god oplevelse.

Sandflugtsløbets navn er hentet fra Rørvig Sandflugtsplantage, som er navnet på skovplantagen som blev plantet i 1867 som et værn mod flyvesandet.

## RACE INFO:

- Startområdet åbner kl. 09:30
- Velkomst kl. 10:15
- Starten for 42,2 km kl. 10:30 - Der løbes 6 omgange a 7 km.
- Starten for 21,1 km kl. 12:30 - Der løbes 3 omgange a 7 km.
- Starten for 7 + 14 km GÅ RUTE kl. 12:45 Gang 1 el. 2 omgange a 7 km.
- Starten for 15 km kl. 13:00 - Der løbes 3 omgange a 5 km.
- Starten for 10 km kl. 13:30 - Der løbes 2 omgange a 5 km.
- Starten for 5 km kl. 13:45 - Der løbes 1 omgang a 5 km.
- Startnummer fastgøres foran på hver enkelt deltager.
- Chip fastgøres i skoen.
- Alle løber/går så vidt muligt i højre side af stierne, så der er plads til overhalinger.
- Der er forplejningsdepoter 2 gange på hver omgang. Det ene depot med både vand og frugt, det andet kun med vand.
- Der er toiletter i start/målområdet - Ingen bade muligheder.
- Der er opsat et stort telt til ophold og omklædning.
- Startnumre afhentes på dagen i det store telt.
- Løbet er på gode, næsten flade grusstier.
- Husk at tjekke dit startnummer for lodtrækningspræmier, kun for online tilmeldte.
- Løbet er på eget ansvar, samt tøj og tasker der sættes i teltet
- Der kan frit ændres navn og distance frem til kl. 10:00 på løbsdagen, herefter er tilmeldingen bindende. Der kan ikke tilbagebetales startgebyr.
- Ved udsolgt løb (600 deltagere), ingen eftertilmelding på dagen.
- Cut Off - Man skal være påbegyndt sidste omgang inden kl. 15:00
- Masser af hjælpere på ruten, skadehjælp i start/mål-området

**Rigtig godt løb og rigtig god fornøjelse.**

Løbsudvalget FK Odsherred Løberne

