

Instruktion Handicapløbet

Lørdag d. 9. december 2017

Løbsform	Ca. 5 km hyggetur, hvor du uden brug af ur forsøger at løbe så tæt som muligt på den løbstid, som du angav ved tilmelding. Den løber, som kommer tættest på sin angivede tid, har vundet. Det gælder altså ikke om at komme først, men om at bedømme sin løbstid bedst muligt.
Rute	Se ophængt rutekort – ca. 5 km. Ruten er markeret med minestrimmel og der er desuden vejvisere.
Start og mål	Stadion
Tidtagning	Udlevering elektronisk chip kl. 9:00 til 9:45 i klubhuset. Husk at aflevere chip i målområdet.
Starttid	Første start er kl. 10:00. Herefter startes løberne ud i intervaller på 30 sek. Se din starttid på ophængt startliste. Startliste hænges op på løbsdagen ved klubhuset.
Forplejning	Gammel dansk ved målområde og juleøl i Cafélonen efter løb. Desuden er der mulighed for at købe gløgg, æbleskiver og andre lækkerier i Cafélonen.
Præmier	Til de 3 der har løbet tættest på den tilmeldte løbstid. Præmieoverrækkelse foregår hurtigst muligt efter sidste målgang i Cafélonen.
Resultater	Ophænges i klubhuset så snart de er klar.
Udgåede løbere	Skal huske at melde sig i målområdet.