

# **Instruktion Handicapløbet**

## **Lørdag d. 8. december 2018**

Løbsform Ca. 5 km hyggetur,

hvor du uden brug af ur forsøger at løbe så tæt som muligt at komme i mål til kl. 11.00.

Du bestemmer selv hvornår du starter – men du skal være i mål – så tæt på kl. 11.00. Om du starter kl. 10.00 eller du starter kl. 10.45.

Rute Se ophængt rutekort – ca. 5 km. Ruten er markeret med minestrimmel og der er desuden vejvisere.

Start og mål Stadion

Tidtagningen starter kl. 10.00 og den som vinder – er den person som kommer i mål tættest på kl. 11.00.

Starttid Første start er kl. 10:00. Herefter er det frit for løberne selv at starte.

Folk skal forbi starten og melde at de løber – før de starter.

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 5 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.