

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 Kl:
- 10:30 42,2 km - 6 omgange a 7 km.
- 10:45 GANG 21,1 km - 3 omgange a 7 km.
- 12:30 for 21,1 km - 3 omgange a 7 km.
- 12:45 for GANG 7 + 14 km - 1 el. 2 omgange a 7 km.
- 13:00 for 15 km - 3 omgange a 5 km.
- 13:30 for 10 km - 2 omgange a 5 km.
- 13:45 for 5 km - 1 omgang a 5 km.
- Startnummer med indbygget chip fastgøres foran på hver enkelt deltager.
- Alle løber/går så vidt muligt i højre side af stierne (plads til overhalinger)
- Der er forplejningsdepoter 2 gange på hver omgang. Det ene depot med både vand og frugt, det andet kun med vand.
- Brug venligst skraldespandene.
- 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.
- 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, 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 Odsherred Løberne

