

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:

- Kl. 10:30 - Startområdet åbner - Startnumre afhentes i teltet
 - 11:15 - Velkomst
 - 11:30 - 2 km Børneløb op til 10 år
 - 12:00 - GANG 14 km - 2 omgange a 7 km.
 - 12:15 - LØB 21,1 km - 3 omgange a 7 km.
 - 12:30 - LØB 15 km - 3 omgange a 5 km.
 - 12:45 - GANG 7 km - 1 omgang a 7 km.
 - 13:00 - LØB 10 km - 2 omgange a 5 km.
 - 13:15 - LØB 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 bademuligheder.
 - Der er opsat et stort telt til ophold og omklædning.
 - 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 mandagen før løbet, 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. 14:00
 - Masser af hjælpere på ruten, skadehjælp i start/mål-området

Rigtig godt løb og rigtig god fornøjelse

De frivillige fra Odsherred Løberne

