



Følg Odsherred Stafetten på Facebook

Læs mere og tilmeld på:  
[www.odsherredstafetten.dk](http://www.odsherredstafetten.dk)

Spørgsmål:  
[odsherredstafetten@gmail.com](mailto:odsherredstafetten@gmail.com) - Tlf. 61750852

*Odsherred Stafetten er et samarbejde mellem løbeklubberne  
LMK Asnæs og Odsherred Løberne  
I 2018 deltog glade 750 løbere – Samt 1000 skoleelever i Skole  
Stafetten – I år er det 6. gang Odsherred Stafetten afholdes*

*Vi glæder os til at se jer, og håber vi får et brag af en motionsfest*

*Hilsen fra alle os frivillige omkring Odsherred Stafetten*



## Velkommen til årets store Motionsevent i Odsherred

*Borgmester Thomas Adelskov skyder løbet i gang*

*Onsdag d. 4. sep. 2019 – kl. 10:00  
ved Hallerne i Nykøbing Sj*

# Stafetløb med 4 deltagere på hvert hold



Folke- Fri- og Efterskoler i Odsherred for 4.-10. kl.

Vær med i det store fællesskab

## Tilmelding:

Nyhed!  
Nu 3 forskellige  
aldersklasser

- 4 deltager på hvert hold
- **Klasseopdelte hold: 4. – 6.kl. 7. – 8.kl. samt 9. - 10.kl.**
- Holdene tilmeldes efter aldersgruppe, samt pige, drenge eller mixhold (Mindst en af modsatte køn på mixhold)
- Tilmelding laves på Odsherred Stafettens Excel ark. Navne på deltagerne, tydeligt opdelt i grupper og hold (alder+køn)
- Efterfølgende sendes en faktura på deltagergebyret direkte til skolen.
- Holdene er først tilmeldt når fakturaen er betalt.
- Pris pr. hold er 100,- kr.
- **Senest tilmelding mandag 20. august 2018**



## Det praktiske:

- Holdene skal gennemføre 8 omgange a 2 km.
- Alle deltagere skal gennemføre mindst 1 omgang, ellers er det op til holdet selv at fordele omgangene imellem deltagerne.
- Vælger man at løbe 2 omgange for hver deltager på holdet, kan man holde en pause mellem omgangene, hvor en anden fra holdet løber.
- Der må kun løbes én fra holdet ad gangen.
- Der løbes med en depeche med indbygget chip.
- 1. 2. og 3. præmier (Medaljer) i hver kategori/klasse
- Påklædning er valgfrit. Det anbefales at den enkelte skole løber i samme farve T-shirts.
- Udklædning, Bannere, Beachflag osv. er meget velkomment.
- Deltagere sørger selv for forplejning. Det anbefales at have egne drikkedunke med, som kan genopfyldes med frisk vand på pladsen.
- **Pladsen åbner kl. 8:30**
- Løbet forventes at vare ca. 2 timer (kl.10-12)
- Der kan købes drikke mm. på pladsen.
- Sandwich, drikke mm. kan købes i slagsboden på pladsen
- **Hver enkel skole, stiller med en hjælper til løbet (rutepost mm.)**