



Det er endnu engang en stor fornøjelse at byde jer velkommen til det sjette stafetløb i Odsherred. Vi håber alle, både deltagere, sponsorer og de frivillige hjælpere får en hyggelig og god oplevelse. En god tradition med fokus på sundhed og fællesskab til gavn for alle i vores lokalområde, er godt i gang, det er vi frivillige super glade for. Vi prøver dog stadig at udvikle løbet, så det hele tiden er sjovt og spændende at deltage. Så velkommen til Odsherred Stafetten onsdag d. 4. sep. 2019

RACE INFO:

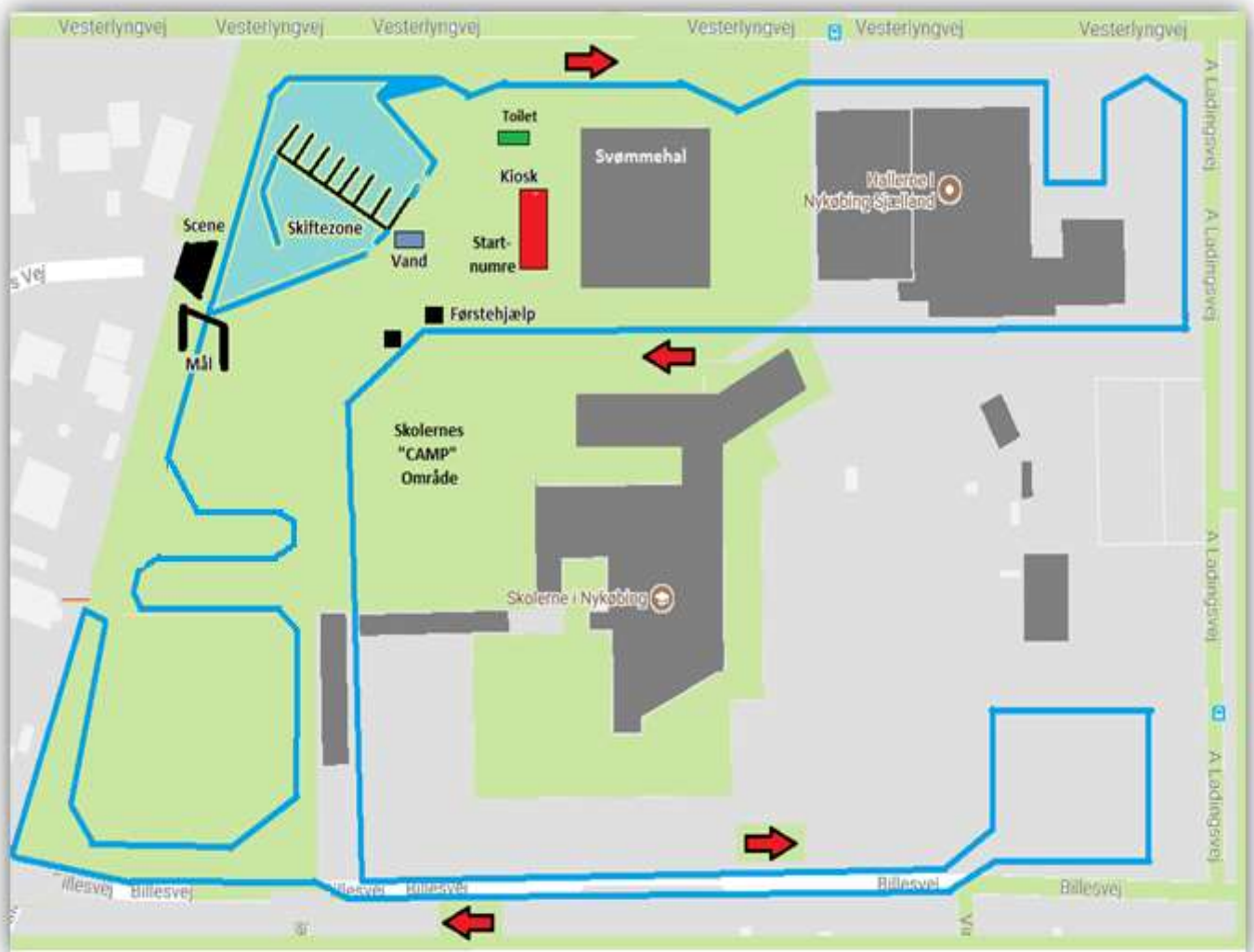
- Kl. 8:30 Startområdet åbner
- Kl. 9:30 Åbningstaler og Raceinfo
- Kl. 9:45 Opvarmning
- Kl. 10:00 går starten for 9. - 10 Kl.
- Kl. 10:05 for 7. - 8. Kl.
- Kl. 10.10 for 4. - 6. Kl.
- Startnummer fastgøres foran på ALLE deltagerne
- Hvert hold a 4 deltagere, skal løbe i alt 8 omgange på 2 km ruten.
- Alle deltagere skal gennemføre mindst 1 omgang, ellers er det op til holdet selv at fordele omgangene imellem sig.
- Vælger man at løbe 2 omgange for hver deltager på holdet, er det ok at lave en pause mellem omgangene, hvor en anden fra holdet løber imens.
- Der må kun løbe en fra holdet ad gangen.
- Der SKAL løbes med depeche, som er med indbygget chip.
- Næste løber skal stå klar i startboksene til at modtage depechen.
- Alle løbere, løber så vidt muligt i højre side af stierne, så der er plads til overhalinger.
- Når man er færdig med sin løbetur, forlader man løbebanen hurtigst muligt, husk man kigger sig godt for.
- Gratis frugt og vand efter løbet. Eleverne opfordres til selv at medbringe drikkedunk.
- Der kan købes sandwich, kaffe, kage og drikkevarer i kioskboden i startområdet leveret af Hallernes Café.
- Husk Fairplay - Dommerne kan til enhver tid diskvalificere en deltager el. hele holdet, hvis der ikke løbes på en fair måde.

Rigtig god fornøjelse

Løbsudvalget Odsherred Stafetten

Et samarbejde mellem løbeklubberne
Asnæs LMK og FK Odsherred Løberne

Ruteplan 2 km v Nordgårdshallen i Nykøbing



HUSK HVER UGE GENNEM HELE ÅRET ER DU VELKOMMEN I EN AF DE TO LOKALE MOTIONSKLUBBER

VI HJÆLPER DIG GODT I GANG MED ET SUNDT LIV MED MASSER AF MOTION

SE MERE PÅ: WWW.LMKASNAES.DK ELLER WWW.ODSHERREDLØBERNE.DK

