



## Information

For at du som deltager i Kids Mud Race, kan få den bedst mulige oplevelse af løbet, har vi lavet denne information, som vi håber, vil dække mange af de spørgsmål du måtte have.

Skulle der været noget du er i tvivl om, kan du skrive med os på [www.facebook.com/ladiesmudrace](https://www.facebook.com/ladiesmudrace) eller kontakte vores løbsleder Ib Østergaard på [fredericia@ladiesmudrace.dk](mailto:fredericia@ladiesmudrace.dk) eller mobil 40 19 58 76.

### Stævneplads

Hannerup Engvej 1a, 7000 Fredericia.

### Adgangskrav

Du skal være fyldt 6 år for at kunne deltage.

Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed.

***Vi gør opmærksom på, at du deltager i løbet på eget ansvar!***

### KOM I GOD TID

Benytter du offentlig transport, kører Bybus 3: fra Fredericia banegård (minuttal 25 og 55) til Strandvejen v/Lystbådehavnen (5 min. gåtur) ank. minuttal 37 og 07.

### Parkering

Kommer du i bil, er det muligt at parkere på P-pladserne Hannerup Brovej, Jesper Banks Vej, ved Lystbådehavnen, eller hos Davidsen, se P-Pladser oversigten sidst i dokumentet. Parkeres der på sidevejene bedes der VISES HENSYN til beboerne, så de kan komme frem og tilbage.

Er du fra lokalområdet opfordrer vi dig til at tage bybussen eller cyklen, cyklen kan parkeres ved Hannerup Engvej 1a.

### Udlevering af startnummer

Du får dit startnummer udleveret ved informationen. Mailen der er sendt til dig, er din kvittering, som kan fremvises når du skal have dit startnummer, eller du kan bare oplyse dit nummer, navn, så får du dit startnummer udleveret.

**Kom i god tid, så du også kan nå at få startnummeret og være med i opvarmningen.**

**Startnummeret** placeres foran på maven. Det er dit ansvar at have startnummeret med hele vejen.



## Program for lørdag d. 15. juni

- Kl. 12:00 - Stævnepladsen åbner
- Kl. 12:45 – Opvarmning
- Kl. 13:00 - Feriesjov 6 – 13 år sendes af sted.
- Kl. 13:50 - Opvarmning
- Kl. 14:00 - Familiehold og Feriesjov 14 -18 år sendes af sted.
- Kl. 14:35 – Opvarmning
- Kl. 14:45 - Familiehold og Feriesjov 14 -18 år sendes af sted.
- Kl. 15:20 – Opvarmning
- Kl. 15:30 - Familiehold sendes af sted.
- Kl. 16:30 - Forventes alle i mål.
- Kl. 17:00 - Stævnepladsen lukker.

## Tidtagning og Resultater

Vi måler ikke din tid, men der er et ur der viser tiden, så du kan se hvor hurtig du har været  
Du får en medalje og diplom når du kommer i mål.

## Startgrupper

Vi sender 30 – 40 deltager af sted, i 2 minutters interval, så der ikke bliver for meget kø ved forhindringerne.

## Ingen mulighed for opbevaring af tasker

Der vil ikke være mulighed for bagageopbevaring.

## Løbetøj

Sørg for løbesko med en god terrængående sål – fx en trail-sko.

**Husk** nu at snøre løbeskoene rigtigt godt, hvis du vil undgå at skoen bliver siddende i mudderet.  
Det er en god ide at bære handsker under hele løbet

## Toiletfaciliteter og omklædning

I stævnepladsen forefindes toiletfaciliteter, og omklædningsrum

## Ruten

Ruten er opmærket med rød hvide afmærkningstrimler eller røde flag, som hele tiden skal være på din **højre side**.

Du bør hele tiden kunne se afmærkningsstrimlen på **højre side** af dig, eller lige foran dig. Hvis ikke, så løb lidt tilbage ad den vej du kom fra, og kom på rette spor igen.

Der er ved flere af de naturlige og byggede forhindringer, tov der kan bruges til hjælp ved forcering af en



forhindring.

Anvisningerne fra officials skal følges.

Der løbes både på stier og off stier. Vær opmærksom, kik ned og frem, så du hele tiden ser på terrænet. Pas på træstubbene og diverse løse grene i skovbunden.

Er der en forhindring, der synes umulig, eller har man en skade, der betyder at det ikke er muligt at forcere forhindringen.

Så snak med officials og spring forhindringen over.

**HUSK DET ER DIG DER SKAL HAVE DEN ULTIMATIVE GODE OPLEVELSE. KEND DINE EGNE GRÆNSER, OG NYD LØBET.**

## Distance

Ruten er ca. 2 km. Som skal gennemløbes 2 gange, husk selv hvor mange omgange du har løbet.

Ruten er meget kuperet og ujævn, så det er vigtigt med god opvarmning.

Der er naturlige forhindringer der består af forcering af diverse træer, bakker og meget mere.

Dertil kommer flere byggede forhindringer, som skal forceres. Der er noget til armene, benene og hovedet.

***Vi gør opmærksom på, at du deltager i løbet på eget ansvar!***

## Sikkerhed

Da løbet er et trailløb, som visse steder forgår i tæt skov, er det vigtigt at deltagerne hjælper hinanden. Passerer du en tilskadekommen, og vedkommende har brug for hjælp, giv besked ved næste bemandede post. De har alle kontakt til samaritter og informationen.

Der er samaritter ved stævnepladsen.

**Vær opmærksom på terrænet, hjælp den der har behov.**

## Forplejning under løbet

Væskedepot: Der er mulighed for væske i start og mål zonen.

## Affald under løbet

Omkring væskedepotet kan man komme af med sit affald. Det er ikke tilladt at smide affald andre steder på ruten.

**Løb ruten for oplevelsens skyld, hjælp gerne de andre deltagere.**

## Mål

Du véd at anstrengelserne er ved at være ovre, når målportalen rejser sig foran dig. Bag portalen ser du





officials som tager imod dig, og du får din fortjente medalje og diplom

## Foto

Der er fotografer på udvalgte steder langs ruten, så du er sikker på at få billeder af din dag. Se dem på [www.facebook.com/ladiesmudrace](http://www.facebook.com/ladiesmudrace).

Der bliver lavet film- og billedoptagelser på dagen, der vil blive brugt offentligt. Deltagelse i eventen er lig med accept af dette.

## Tag dit eget Selfiebillede!

Der er Myselfe Fotostander i start og mål området, hvor deltagerne kan tage deres eget før og efterbillede, som deles på [www.facebook.com/ladiesmudrace](http://www.facebook.com/ladiesmudrace)

## Publikum

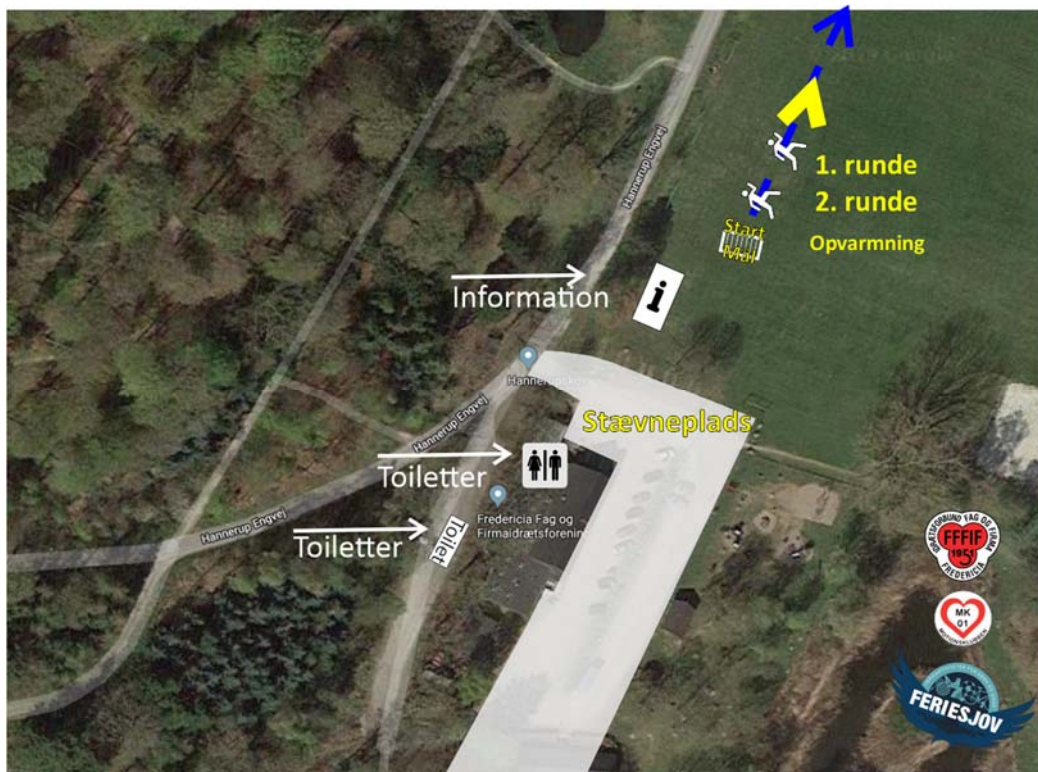
Vi vil gerne have, at folk kan se hvordan det går dig i løbet. Derfor vil der på stævnepladsen være adgang for publikum. Publikum må dog ikke befinde sig på selve løbe ruten.

## Præmier

Hvis du kommer i mål, er du allerede en vinder, men alle får en medalje



Oversigtskort over stævnepladsen



Oversigtskort over P-Pladser

