

VELKOMMEN til Jyske Bank RudersdalStafetten 2011

Kl. 16 – 17.45 – Afhentning af numre

Stafethold:

Alle hold skal afhente en holdpose i NUMMERUDLEVERINGEN.

Individuelle løbere:

Alle løbere skal hente en pose i NUMMERUDLEVERINGEN

I posen er brystnumre, sikkerhedsnåle samt depeche/chip, som I skal løbe med.

Kl. 17.45 - Opvarmning ved Enjoy Fitness

Kl. 18.00 - 1. Start – Løbet skydes i gang for alle, der skal løbe 5 km

3 x 5 km stafetten, 7-10 skoleklasse og den individuelle klasse.

Kl. 18.05 - 2. Start – Løbet skydes i gang for skoleklasser

0.-3. klasse og 4.-6. klasse

Kl 18.10 – 3. start – Løbet skydes i gang for alle andre, der skal løbe 5x2,4 km

Sådan skiftes til den næste løber i stafetten

Efter den sidste start kl. 18.10 er det en god ide, hvis den næste løber i rækken gør sig klar til at modtage stafetten ved at stille sig i skifteboksen.

De efterfølgende løbere og publikum må IKKE befinde sig i skifteboksen – ellers er der ikke plads til skiftet.

Skiftet sker ved at den indkomne løber giver depechen videre til næste løber.

Sidste turs afleverer depechen i mål.

Ruterne er bemandede – der er vejvisere alle steder, hvor ruten skifter retning. Husk at følge vejvisernes anvisninger.

Aflevering af depeche og chips

Når sidste løber kommer i mål skal depechen afleveres til official i målområdet. Individuelle løbere skal også huske at aflevere chippen.

Hvis du/holdet glemmer at aflevere depeche eller chip, vil vi efterfølgende sende en opkrævning for mistet depeche/chip.

Salg af mad og drikke

Bagelshjørnet sælger bagels og drikkevarer under løbet.

Præmieoverrækkelse:

Vi forventer, at der er præmieoverrækkelse ca. kl. 20.00.

Vis hensyn, der er mange løberee

GOD TUR