

Humør holdet arrangerer

i samarbejde med Skinnermaraton

5KM, 10KM, Halvmaraton og Maraton



- Start tider:** Lørdag d. 10/6.
kl. 15:00 – Marathon og Halvmaraton sættes i gang.
kl. 15:30 – 5km og 10km sættes i gang.
- Adresse:** Ramløsehallen, Kirsebærvej 21, 3200 Helsinge
- Tilmelding:** Email til "tilmelding100617@skinnermaraton.dk". Skriv følgende oplysninger i mailen
- 1) Navnet på deltageren
 - 2) Distancen (5KM, 10KM, Halvmaraton, Marathon)
 - 3) Mobilnummer
 - 4) Deltager på et andet hold til stafet for livet? (hvis man ikke er deltager på et andet hold, så bliver man automatisk tilmeldt til humør holdet, og kan dermed deltage i alle aktiviteter i forbindelse med stafet for livet hvis man ønsker det)
- Efterfølgende betales der enten via mobilepay til 2337 7401 (modtager – Claus Hansen), eller via bankoverførsel til konto 8113-0008902560 (husk at skriver navnet på deltager på overførslen).
- Tilmelding på dagen:** Det er også muligt at tilmelde sig på dagen ved henvendelse i humør holdets telt. Her kan der betales med mobilepay
- Pris for deltagelse:**
- | | |
|-------------|---|
| 5KM fun-run | - 50kr, hvis deltager er under 18, eller allerede er tilmeldt et andet hold, ellers 100kr |
| 10KM | - 100kr |
| Halvmaraton | - 150kr |
| Maraton | - 150kr |
- Alle indtægter går direkte til stafet for livet – og dermed til kræftens bekæmpelse. Depot og medaljer er sponsoreret.
- Depot:** Depotet vil som minimum indeholde: Cola, Vand, Saftevand, slik, chokolade, chips, peanuts og bananer
- Medaljer:** Der er Stafet For Livet medaljer til de 50 første tilmeldte på hver distance - er der mange forhåndstilmeldte, så vil vi forsøge at få flere medaljer hjem så der forhåbentligt kan være medaljer til alle
- Faciliteter:** Der er toilet og badefaciliteter til rådighed



Ruterne generelt:

Alle løbene starter ved flagstangen foran Ramløse hallen. Ruterne består herfra af en blanding af selve stafet området og den blå kløversti – Havneruten (<http://ramløseguiden.dk/lokalt/kløverstierne>).

Ruten vil være tydeligt markeret, og bortset fra et stykke på ca. 500 meter så løbes der på små stille veje. Færdselsreglerne skal naturligvis overholdes og man skal sørge for at være opmærksom på trafikken.

Ruten er lidt kuperet med flot udsigt over mark og vand. Det er en rigtigt flot rute som bliver sjov at løbe.

5KM ruten:

Fra flagstangen foran Ramløsehallen løbes der én runde af Havneruten. Når man er nået tilbage på stafet pladsen og hen til Humør holdets telt så er man nået i mål.

10KM ruten:

Fra flagstangen foran Ramløsehallen løbes der to runder af Havneruten. Imellem de to runder løbes der en kort runde på selve stafet området, og depotet i Humørholdets telt rundes. Når man efter anden runde når tilbage på stafet området og når frem til Humørholdets telt er man i mål.

Halvmaraton ruten:

Fra flagstangen foran Ramløsehallen løbes der først en prolog bestående af to lange runder på selve stafet området. Herefter løbes der 3 runder af Havneruten. Imellem hver runde løbes der en enkelt omgang af den lange runde på selve stafet området. Depotet passeres således adskillige gange med maks. 5.5km imellem.

Når man løber ind på stafet området efter at have løbet

- Prolog på to lange runder på stafet området (Først runde løbes som udgangspunkt sammen)
- Tre runder af Havneruten
- To mellemrunder af den lange runde på stafet området

Så er man i mål når man når frem til Humørholdets telt.

Marathon ruten:

Fra flagstangen foran Ramløsehallen løbes der først en prolog bestående af tre lange runder på selve stafet området. Herefter løbes der 6 runder af Havneruten. Imellem hver runde løbes der en enkelt omgang af den lange runde på selve stafet området. Depotet passeres således adskillige gange med maks. 5.5km imellem.

Når man løber ind på stafet området efter at have løbet

- Prolog på tre lange runder på stafet området (Først runde løbes som udgangspunkt sammen)
- Seks runder af Havneruten
- Fem mellemrunder af den lange runde på stafet området

Så er man i mål når man når frem til Humørholdets telt.

Tidtagning

Hver mand er selv ansvarlig for egen tidtagning. Alle løbeure/stopure startes på samme tid ved løbets start. Herefter må uret ikke stoppes eller sættes på pause før man når i mål. I mål, ved Humørholdets telt skrives ens tid på de officielle deltager liste.

På 5KM og 10KM vil der være et stopur i Humørholdets telt som også kan bruges til at aflæse ens tid på – hvis man ikke løber med løbeur/stopur.

Cannonball maraton

Bemærk at maraton løbet afholdes uanset om der er tilmeldte deltagere nok til at opnå en officielt klub100 godkendelse. For at løbet officielt tæller med i klub100 statistikken skal der være tilmeldt 5 deltagere på maraton distancen og 3 skal gennemføre. Da pengene og kilometerne går til et godt formål, så gennemføres løbet uanset om det tæller med i de officielle statistikker eller ej.

