



LØBDIGSUND
DEN SUNDE UDFORDRING

Til deltagerne i B.T. LØB DIG SUND søndag den 11. april i København, søndag den 18. april i Aarhus

Tak for din tilmelding, vi glæder os meget til at byde dig velkommen til LØB DIG SUND løbet.

Hermed lidt praktiske informationer.

Udlevering af kuvert med startnummer og chip sker i startområdet på selve løbsdagen.

På kuverten er start- og chipnummer påtrykt. Kontrollér venligst, at det stemmer overens med startnummeret og chippen i kuverten.

Du kan hente dit startnummer og chip allerede fra kl. 09.00 søndag morgen i startområdet, **husk at medbringe din tilmeldingsbekræftelse fra Ultimate.**

Hvis du har en god ven eller kollega som endnu ikke er tilmeldt løbet, er det muligt at eftertilmelde sig i startområdet fra kl. 09.00 – pris 150,- kr.

Du modtager løbende informationer fra stævnespeakeren, som kommer med yderligere praktiske oplysninger op til løbet.

Løbet bliver skudt i gang kl. 11.00.

Kom i god tid for at undgå kø, startnumre skal være afhentet **senest 10.45.**

København

Starten i København er pga. af omfattende sti arbejder i Fælledparken flyttet ca. 200 m. til den anden del af Fælledparken, så nyt startområde og rute bliver i Fælledparken ved Øster Allé lige overfor Parken, 2100 København Ø - se kort over rute:

<http://www.runningmap.com/?id=176571>

Hvis man parkerer på Gunnar Hansens plads skal man blot gå de ca. 200 meter ned af Per Henrik Lings Allé og lige over Øster Allé, så er man i startområdet (der er opsat skilte der guider dig).

Der er ingen omklædnings faciliteter i København, så kom omklædt.

Der vil ikke være mulighed for opbevaring af tøj og værdigenstande i København.

Aarhus

Starten i Aarhus er på Jydsk Væddeløbsbane. Observatorievejen 2, 8000 Aarhus - se kort over rute: <http://www.runningmap.com/?id=174220>

Der er begrænset omklædnings faciliteter i Aarhus, så kom omklædt.

Der er begrænset mulighed for opbevaring af tøj og værdigenstande i Aarhus.

Præmier

Der vil være præmier fra BT og SSport til de 3 hurtigste mænd og kvinder, samt lodtrækningspræmier på startnummeret.

Alle løbere er automatisk med i lodtrækningen om et af de to gavekort på 10.000 kr. til Playitas det nye sports- og familieresort på Fuerteventura, mød Appolo Rejser ved løbet.

Løbs service

- Der er væske (vand) ved 5 km, samt i målområdet
- Æbler og pærer fra Frugt.dk i målområdet
Sportseducation står klar til at massere de ømme muskler når du kommer i mål (kun København)
- Ekspertter fra Danish Sports Academy vil være tilstede til at besvare spørgsmål, og give gode råd om løbetræning (kun København)
- Vareprøve fra Novasel
- Besøg SSports telt i start/mål området og gør et godt køb på løberigtigt udstyr.
- Brug dit startnummer på dagen til at få rabat på Etonic Sko, se tilbud her: <http://ssport.dk/filer/forum/File/Startnr-kampagne-LDS-2010-700px.jpg>

Hvis du endnu ikke har købt årets Løb Dig Sund løbebluse kan den købes for 180,- kr. når du afhenter dit startnummer.

Tidtagning med ChampionChip Timing System

LØB DIG SUND anvender ChampionChip Timing System. Det betyder, at alle deltagere skal anvende den lille chip, som udleveres sammen med startnummeret. Hvis du ved tilmeldingen har meddelt, at du selv har chip, skal du anvende denne.

Chippen er ligesom dit startnummer personlig og unik. Chippen har sit eget nummer, som er forskelligt fra startnummeret. Chippen må under ingen omstændigheder overlades til en anden person, idet det er chippen, som registrerer såvel din brutto-tid som netto-tid.

Sådan monterer du chippen

Sæt chippen fast i skoens snørebånd før starten. Se nedenstående foto:



Bemærk, at chippen ikke er monteret i sløjfen, for hvis sløjfen går op risikerer du at tabe chippen.

Husk: Ingen chip eller forkert placering = ingen registrering af din tid.

Sådan virker din chip

Chippen virker som et personligt stopur. I det øjeblik du løber over de rødbrune måtter i startområdet, starter registreringen af din tid, og når du løber over en lignende måtte i målområdet, stopper registreringen. Herved har vi fundet din effektive løbstid - nettotiden. Bruttotiden er tiden fra startskud til passage af mållinien.

Alle lånechips skal afleveres umiddelbart efter at du kommer i mål.

Såfremt chippen ikke afleveres bliver du opkrævet kr. 220 + gebyr på kr. 50.

Resultatlistes kan ses www.ultimate.dk umiddelbart efter løbet.

Endvidere vil alle løbere der har angivet et mobiltelefon nummer ved tilmelding modtage en SMS med tiden umiddelbart efter de er løbet i mål.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til LØB DIG SUND løbet.

God fornøjelse