



# Running26 præsenterer 24RUN 2009

## Nyhedsbrev #1

Tak for din tilmelding til 24RUN 2009. Vi vil gøre alt for, at du, dit hold alle de øvrige 400 deltagere i 24RUN 2009 får en sjov og social weekend med masser af løb, hygge og oplevelser.

I dette nyhedsbrev finder du praktiske informationer om 24RUN 2009.

### Indhold

1. Tilkøb af fuld forplejning og party-telte inkl. opsætning og nedpakning.
2. Før 24RUN
3. Under 24RUN
4. Efter 24RUN
5. Regler for 24RUN

Har du spørgsmål, så er vi klar ved mailen på [info@24run.dk](mailto:info@24run.dk)

De bedste hilsener,  
*24RUN 2009*



**EGHOFF ENERGI**



[www.krogsgaard-biler.dk](http://www.krogsgaard-biler.dk)

**LøbeMagasinet**



**RUDERSDAL  
KOMMUNE**



**GARMIN**





## 1. TILKØB

### Basis-forplejning: 200 kr.

Der er basis-forplejning under hele løbet for 200 kr. Mange har bestilt ved tilmeldingen. Har du endnu ikke bestilt kan det gøres på mail [info@24run.dk](mailto:info@24run.dk).

Man kan også bestille til sine hjælpere og supportere.

Basis-forplejning inkluderer følgende: tre hjemmelavede og fuldvoksne måltider mad. Aftensmaden serveres mellem 18:00 og 20:00, suppen mellem 24:00 og 2:00 og morgenmaden mellem 7:00 og 8:30.

### Party-telte:

Teltene er i god kvalitet og er sat op, når I kommer og vil blive taget ned efter løbet. Der er 6 telte til tilbage.

2 stk. a 6x6 m uden gulv til 2.500 kr per stk.

2 stk. a 6x6 m med gulv til 4.000 kr. per stk.

Telte bestilles på [info@24run.dk](mailto:info@24run.dk)

Betaling sker ved overførsel til konto. Vi sender dig kontonummeret sammen med en bekræftelse af din bestilling, så snart vi modtager mail med bestilling. Anfør venligst holdnavn i emailen.



**EGHOFF ENERGI**



[www.krogsgaard-biler.dk](http://www.krogsgaard-biler.dk)

**LøbeMagasinet**



**RUDERSDAL  
KOMMUNE**



[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

**GARMIN**





## 2. FØR 24RUN

Når du har pakket og alt er klar, vender du næsen mod Rudegård Stadion, Kongevejen 166, 2840 Holte.

Bilkørsel ad Kongevejen eller Helsingør motorvejen (afkørsel 9 mod Hørsholm C, derefter ad Hørsholm Kongevej mod Holte). Tjek "Kørselsvejledning" på [www.24run.dk](http://www.24run.dk).

### Modtagelse på stævnepladsen

Ankomst til stævnepladsen er kun muligt fredag kl. 19-21 og lørdag mellem kl. 9:00 og 10:30. Når du ankommer skal du køre direkte til grusbanen bag Holtehallerne. Her finder du stævnepladsen. Her skal du hurtigst muligt aflæsse bagage og telt for derefter at køre tilbage mod Kongevejen for at finde en parkeringsplads. Der er P-pladser i tilknytning til Holtehallerne. Såfremt disse er optaget er det eget ansvar at finde lovlige P-pladser i nærheden. Der er rigeligt med pladser i nærområdet.

### Indskrivning

Når bilen er parkeret, skal I gå til indskrivningen. Her udleveres elektronisk chip og deltagerpose.

Indskrivningen har åbent fredag 19-21 og lørdag mellem 9:00 og 10:30. Indskrivning kan kun foregå i dette tidsrum.

### Camping/indkvartering

I vil få anvist jeres campingplads (kort over pladsen følger i dagene op til 24RUN weekenden). Alle pladser vil blive fordelt på forhånd. Sololøbere får tildelt 8 m<sup>2</sup> (2x4 m) og i de øvrige klasser får man 5 m<sup>2</sup> per person. Hold med indendørs indkvartering tildeles 4 m<sup>2</sup> og solo 6m<sup>2</sup>.

### Reservation af campingpladser

Hvis I er en gruppe af flere hold eller sololøbere, der ønsker at blive placeret i samme klynge i lejrområdet, er det muligt. Ønsker om dette skal ske på mail ([info@24run.dk](mailto:info@24run.dk)) senest søndag den 31. maj.

Sololøbere vil blive placeret langs ruten med nem adgang til deres telte/forplejning.



**EGHOFF ENERGI**



[www.krogsgaard-biler.dk](http://www.krogsgaard-biler.dk)

**LøbeMagasinet**



**RUDERSDAL  
KOMMUNE**



**GARMIN**





### 3. UNDER 24RUN

Lørdag kl. 11:45 kalder chefspeaker Tomas Rotovnik og stævneleder Rico Busk alle deltagere til briefing ved speakertårnet. Her vil ALLE modtage vigtig information om løbets start, gang og regler.

Kl. 11:55 stilles der op til start.

Kl. 12:00:00 skyder vi 24RUN 2009 i gang. Ruten er en rundstrækning på 2700 meter. En omgang tager mellem 8 og 30 min at gennemføre afhængigt af niveau. Se rutekort på [www.24run.dk](http://www.24run.dk).

#### Fuld forplejning

Der er fuld forplejning under hele løbet for 200 kr. (se på side 2). Den fulde forplejning inkluderer følgende: Tre hjemmelavede og fuldvoksne måltider mad. Aftensmaden serveres mellem 18:00 og 20:00, suppen mellem 24:00 og 2:00 og morgenmaden mellem 7:00 og 8:30.

#### Deluxe solo

Forplejning består af energidrik, cola, kaffe, kakaomælk, frugt, peanuts, chips, chokolade, kage og rosiner. Forplejningen anses som et supplement til løbernes egen forplejning.

#### Energi fra Maltodextrin

Der er gratis energidrik (Maltodextrin) fra Eghoff Energi til alle under hele løbet. Holdløberne bedes selv medbringe dunke/krus til energidrikken. Sololøberne forsynes med de klassiske hvide krus. Energidrik og postevand tankes under speakertårnet ved skiftezone.

#### Sodavand og sandwich mv.

Sælges i småboder af lokale foreninger. Vi bringer udvalg og åbningstider på [24run.dk](http://24run.dk) i dagene frem mod løbet.

#### Vær god mod din krop

Der er gratis massage under det meste af løbet fra Sportseducation. Derudover vil der være luksusbehandlinger indenfor sten-massage og akupunktur mod en mindre betaling.

Bad, omklædning og toiletbesøg foregår i Holtehallen ved stævnepladsen. Alle toiletbesøg skal foregå her. Der vil være mulighed for at bade undervejs.



**EGHOFF ENERGI**



[www.krogsgaard-biler.dk](http://www.krogsgaard-biler.dk)

**LøbeMagasinet**



**RUDERSDAL  
KOMMUNE**



**GARMIN**





### Resultatformidling

Resultatformidling har høj prioritet. Events4U vil stå for tidtagning med chip samt omfattende opdatering af resultater. Resultater kan følges real-time i lejrområdet ved vores resultatcomputere.

Resultater opdateres løbende på [www.24run.dk](http://www.24run.dk) under løbet.

## 4. EFTER 24RUN

Kl. 12:00:00 (holdløbere): målstregen lukkes for yderligere omgange. Holdløbere der er startet på en omgang løber denne omgang færdig.

Kl. 12:00:00 (sololøbere): 3 tågehorn alarmerer løbets afslutning, så det kan høres på hele ruten. Alle sololøbere stopper på stedet og venter på at deres distance bliver opmålt. Der sker inden for 10-15 min.

Kl. ca. 12:20 forventer vi de sidste løbere i mål.

Kl. 12:25 starter den festlige præmieoverrækkelse samt lodtrækning af hovedpræmien, et træningsforløb fra Running26 til en værdi af 100.000 kr. Derudover trækkes gavekort til Løberen og en GARMIN pulsmåler.

Kl. 12:45 er vinderne kåret og de heldige udtrukket.

Efterfølgende bedes I pakke jeres telte sammen og forhåbentlig veltfredse vende næsen hjemad, så vi kan gå i gang med oprydningen. Ryd venligst alt jeres affald op og kom affaldet i de udleverede sorte plastiksække. Smid venligst plastiksækkene i containeren, der er placeret på grusbanen tæt på hallen.



**EGHOFF ENERGI**



[www.krogsgaard-biler.dk](http://www.krogsgaard-biler.dk)

**LøbeMagasinet**



**RUDERSDAL  
KOMMUNE**



**GARMIN**





### REGLER FOR 24RUN 2009

1. **Målet** er at løbe så mange omgange på ruten som muligt på 24 timer. Løbet starter lørdag kl. 12.00.00 og slutter søndag kl. 12.00.00. En omgang kan påbegyndes frem til søndag kl. 11.59.59. **Der må kun være én løber per hold på ruten.** Soloklasserne (bemærk dette gælder alene for solo) afblæses præcis efter 24t00m00s med tre horn der kan høres på hele ruten. Løberne stopper dernæst på stedet, hvorefter den specifikke distance opmåles for hver løber.
2. Ved **omgangslighed** er sluttiden afgørende. Dog måles den præcise distance kl. 12:00 i soloklassen.
3. Det er tilladt at holde pauser undervejs. Man må dog kun forlade ruten i **skiftezone**. Ligeledes må holdene kun foretage **stafet-skift** i skiftezone. Et skift sker ved kropskontakt indenfor skiftezone.
4. Er en omgang påbegyndt skal den fuldføres. Det er ikke tilladt at løbe tilbage mod strømmen.
5. Vis hensyn til hinanden på ruten og giv lyd ved **overhaling**.
6. **Startnummer** placeres foran på maven. Det er op til løberen at sikre, at startnummeret kan læses af løbets tidtagere, der sidder i skiftezone. Det er deltagernes ansvar at montere **tidtagerchip** korrekt på sko/ankel. Instruks udleveres i indskrivningen.
7. Det er ikke påkrævet at løbe med lys. Ruten vil ikke være oplyst.
8. Intet **skrald** må smides i skoven eller på pladsen. Observeres dette, kan hele holdet blive diskvalificeret.
9. Der er **toilet** og bad i lejrområdet. Vandladning i lejrområdet er forbudt.
10. Der er forbudt at tænde åben **ild, fakler og engangsgrill**. Gasblus er OK.
11. Løbet er langt og alle vil med garanti blive trætte undervejs. Nogle vil måske ligefrem blive så trætte, at de får lyst til at tage en lille **smutvej**. Dette er selvfølgelig strengt forbudt! Observeres der snyd bortvises pågældende hold eller sololøber omgående. Under løbet vil være spioner på ruten, som vil tjekke de mest oplagte "smutveje". Vi regner dog ikke med, at der er nogen der vil lade deres præstation beskæmme ved at skyde genvej.

RUNNING 26  
POWERFUL RELATIONS

EGHOFF ENERGI

KROGSGAARD  
etableret 1924

www.krogsgaard-biler.dk

LøbeMagasinet



RUDERSDAL  
KOMMUNE



GARMIN

