

Socialt Nytårsløb i Holbæk:

Der er mange måder at støtte et godt formål på! – vi gør det med et løb til fordel for **Børnecancerfonden/ Team Rynkeby Holbæk**.

For 7 år indbyder vi til Socialt Nytårsløb i samarbejde med **Holbæk Løbe og Motionsklub – Holbæk Cykel Motion – Team Rynkeby Holbæk/ Børnecancerfonden** – Med vores løb håber vi alle får en rigtig dejlig formiddag – Hvor det er motion som er i højsæde – Glem alt om hvad din tid bliver – Det sørger vores super gode fartholder for – Du skal bare vælge den rigtig gruppe og så skal du havde en super hyggelig formiddag samme med en masse andre deltager på henholdsvis løb – gang – MTB/cykling

Kom og løb eller gå og cykel for en god sag – Kom og ønsk hinanden GODT NYTÅR! Vis at DU/I kan hjælpe med at samle penge ind – hele overskuddet fra arrangementet går til Børnecancerfonden.

Man går eller løber – cykler "socialt" på opmålte ruter i Holbæk, hvilket vil sige, at man går eller løber med fartholdere på fastlagte km-tider. Formålet er, at det skal være hyggeligt, vi har forskellige start tider, men samme sluttid for alle grupper. Det er IKKE tilladt at løbe stærkere end fartholderne.

Herunder følger flere løbs informationer.

Startstedet er Musikhuset Elværket – Gasværksvej 9 – 4300 Holbæk.

Tilmelding:

Online tilmelding foregår her på vores hjemmeside.

Link til tilmelding: <http://www.events4u.dk/?page=shop&q=06OVBLDzOyb>

Prisen for løbet er kr. 115,00 for alle distancer og kr. 65,00 for børn under 15 år. På Familie rute

Alle priser er inkl. adm. og onlinegebyr på 15 kroner

Online tilmelding lukker d. 28 dec.

Dog er det muligt at eftertilmelde sig på dagen – men vi ser gerne at så mange som muligt tilmelder sig inden løbet – da det vil gøre vores arbejde noget nemmere med indkøb m.m.

Tilmelding på dagen koster:

Ved eftertilmelding på dagen er prisen kr. 150,00 og kr. 100,00 for børn på familie rute.

Distancer – Start tiderne:

Se starttiderne herunder i de forskellige grupper.

Der vil i hver gruppe være 2 fartholdere. Det er fartholderne der bestemmer farten. Dette vil sige det er ikke tilladt at løbe foran fartholderne.

Vi forventer at alle kommer næsten samlet i mål omkring **ca. kl. 11.45**

Distance	Fart (incl pauser)	Start tider	Velkomst / opvarmning
21,1 km.	5,40	9.45	9.35
21,1 km	5,15	9.55	9.45
10,550 km.	6,30	10.30	10.20
10,550 km.	5,40	10.45	10.35
5,275 km	7,00	11.05	10.55
5,275 km.	6,30	11.10	11.00
5,275 km	5,40	11.15	11.05
5,275 km. gang	ca. 12,00	10.40	10.30
3 km – familie	Ca. 15.00	11.00	10.50
MTB 25 km	18 Km/time	10.25	10.15
MTB 45 km.	18/20 Km/time	9.25	9.15
MTB 45 km.	20/22 km/time	9,35	9,25

Mødetid:

Kom i god tid gerne 15 min. før start så alle er klar til start på de angivende tidspunkter. Der vil være en let opvarmning inden start. Tøj – tasker m.m. kan sættes inde på Elværket.
På alle ruterne om det er løb – gang – MTB så vil i komme rundt i nogle rigtig flotte naturområder – Hvor Fjorden vil være kendetegne for stort set alle ruterne.

Rute Vest:

Link til ruten: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=jldynjevszkkqlsr>

Rute Øst:

Link til ruten: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=akxvknsqirvngbhx>

Rute Vest Gang:

Link til ruten: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=jldynjevszkkqlsr>

Familie Rute 3 km. Gang.

Link til ruten: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=pgxlnzoqagznhrgc>

MTB 25 km:

Link til ruten: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=xtmasxibrzzilbub>

MTB 45 km:

Link til ruten: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=chcoyvbrgopcjaei>

Distance/ Rute	Vest	Øst	Vest	Øst
21.1 km	X	X	X	X
10.550 km			X	X
5.275 km				X
Gang 5.275 km			X	

Familie rute 3 km.

Denne rute er en del af Vest ruten – hvor den går via Kalundborgvej og til Strandparken og retur af Fjordstien til Elværket.

Forplejning:

Der vil være et depot som ligger i start og mål området – her vil der være mulighed for mange forskellige ting lige fra vand – saft – frugt – slik – kage m.m. For MTB'ere vil der ikke være depot – de fylder op inde afgang.

Deltagerliste:

Deltagerlisten finder i under tilmelding til løbet.

Efter Løbet:

Når alle er kommet i mål mødes vi alle inde på Elværket - Her vil Holbæk Løbe- og Motionsklub / Holbæk Cykel Motion - Børnecancerfonden og Team Rynkeby være vært ved champagne og kransekage m.m. og vi ønsker hinanden et godt og lykkebringende Nytår.

Præmier:

Efter løbet inde på Elværket vil der blive trukket lod blandt deltagerne om flotte præmier fra vores sponsorer.

Løbs kontakt:

Yderligere information om løbet kan fås på mail info@holbaek-lmk.dk