

# Vejledning

## Parkering

Ved Hårbølle Havn, Klintholm Havn, Pomlerende og ved p-plads ved Nyord Broen– Du bedes følge anvisningen fra p-vagt eller skilte

## Ved ankomst

Tjek ind fra kl. 7:30-8:45 på Hårbølle havn gælder for **27 km.** – **maraton** og **ultra** løberne

Briefing fra kl. 8:45-8:55

**Start** kl. 09:00

**½ marathons starter** kl. 09:45 fra Slotshavevej, 4792 Askeby – følg skiltning fra skov /[Slotshaven](#)

**34 km. starter** kl. 11:45 fra parkeringspladsen for enden af Thyravej i Klintholm Havn, 4791 Borre

**16 km. starter** kl. 12:30 fra parkeringspladsen for enden af Thyravej i Klintholm Havn, 4791 Borre

## Skiftetøj

Du kan ved starten indlevere en taske med dine sager, som vi fragter frem til målområdet. - Vi tager KUN imod tasker/sække som er TYDELIGT markeret med *navn og målområde*. Vi tager *ikke ansvar* for værdier i din taske

½M sætter deres bagage ved landevejen ved skilt

## Obligatorisk udstyr anbefalet - Løbsnr. skal være synligt og bæres foran på kroppen

Mobiltelefon opladet og tændt.

## Løbsnr. skal være synligt og bæres *foran* på kroppen

Er det ikke synligt skal du ikke forvente nogen tid

## Sikkerhed

Sker der et alvorligt uheld, ringes 112. Ved mindre skader og uheld kan du ringe til

**Preben Knud Rasmussen 41 43 15 58**

## Hvis du udgår

Skulle du af den ene eller anden grund udgå af løbet, SKAL du ringe til **Preben Knud Rasmussen 41 43 15 58** og fortælle, at du udgår. Gør du ikke det, bliver det store eftersøgningsarbejdet skudt i gang på din bekostning. Det er dit eget ansvar selv at sørge for videre transport, hvis du udgår.

## Hold den gode stil

Husk at følge færdselsloven og forbuds skiltningen ved Ulvshale diger (også når du bliver træt) Skal du træde af på naturens vegne, så vær diskret. Der er mulighed for toilet besøg 6 steder på hele ruten. Tag dit affald med dig og saml op efter dem, som ved en fejltagelse har tabt noget. Tag hensyn til andre på din vej, vi har ikke ruten helt for os selv.

## I depoterne - skiftezone og væskedepot

Der er høflig selvbetjening i depoterne. Der udleveres kun væske i egen kop (eller i dine dunke, væskeblære mv.) så husk en foldekop eller lign

Ved målfelterne udleveres der ud over vand, bananer, æbler, juice, søde og salte sager mm.

[Kort](#)

## Transport fra målområdet til start

Parker din bil ved målområdet og bliv kørt til starten.  
prisen for dette er kr. 50,- og indbetales sammen med tilmeldingen

06:45 Afgang fra Klintholm havn - ½M – **27 km. løberne**

ca. 07:00 Opsamling fra p-plads ved 1.bom på Pomlevej, 4791 Borre – **Maraton løberne**

ca. 07:30 Opsamling Nyord Broen – **61 km. løberne**

ca. 08:15 Ankomst Hårbølle Havn

.....  
**Speciel – 16 km.**

11:45 afgang fra p-plads ved 1.bom på Pomlevej, 4791 Borre – hentes i privat biler

12:00 ankomst til Klintholm havn

**Speciel - 34 km.**

10:40 afgang fra Nyord broen – hentes i privatbiler

11:10 ankomst til Klintholm havn

## Overnatning:

Danmarks ældste lejrplads ved [Pomlerende](#) - kan med fordel benyttes af dem som skal løbe 16 km. og maraton

Shelter pladsen ved [Slotshaven](#) - ideel for dem der skal løbe en halvmaraton

[Ulvshale campingplads](#) - super mulighed for ultra løberne, samt dem der skal løbe 34 km.

## Tidtagning

Den står man selv for, og for god ordens skyld oplyses denne ved 'tidtagerbordet'

## Klub 100 halv marathon

Vi opfylder de gældende [regler](#)

## Klub 100 marathon

Vi opfylder de gældende [regler](#)

## Spørgsmål

Fyr løs [facebook gruppen](#) eller på [moenfrhavntilhavn@gmail.com](mailto:moenfrhavntilhavn@gmail.com)

På dagen griber du fat i en official ...