

Vejledning

Parkering

Ved Hårbølle Havn, Klintholm Havn, ved Pomlerende på Pomlevej ved P-skilte – Du bedes følge anvisningen fra p-vagt eller skilte

Ved ankomst

Tjek ind fra kl. 8:30-9:45 på Hårbølle havn gælder for **27 km.** – **maraton** og **ultraløberne**

Briefing fra kl. 9:45-9:55

Start kl. 10:00

½ maraton starter kl. 13:00 – fra P-pladsen ved Bundgarnet (46) 4780 Stege

16 km. starter kl. 13:30 fra Klintholm Havn, 4791 Borre

Skiftetøj

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

Obligatorisk udstyr anbefalet

Mobiltelefon opladet og tændt.

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.

Skal du træde af på naturens vegne, så vær diskret. Der er mulighed for toilet besøg 2 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, cola, søde og salte sager mm.

Kort

Transport fra mål området til start

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

Afgang fra Klintholm havn **kl. 08:45** – for de løbere som skal løbe **27 km. og 58 km.**

Afgang fra P-plads ved 1.bom på Pomlevej, 4791 Borre **kl. 12:40** for de løbere som skal løbe **16 km.**
Afgang fra P-plads ved 1.bom på Pomlevej, 4791 Borre **kl. 12:00** – for de løbere som skal løbe **½ maraton**
Afgang fra P-plads ved 1.bom på Pomlevej, 4791 Borre **kl. 08:45** – for de løbere som skal løbe **Maraton**
.....

Overnatning:

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

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 moenfrahavntilhavn@gmail.com

På dagen griber du fat i en official ...