

Gudenå Trail Challenge Fredag 25 Marts 2016

Start tidspunkt:

Gudenå Trail challenge kl 07:30 ved Elmuseet, Tange.

Gudenå Ultra Trail Challenge kl 08:00 i Silkeborg (hjørnet af Ansvej og Chr. 8 s Vej)

Mål: Vasen, Randers (Randers Freja Motions klubhus) – Se hjemmeside (www.like2run.dk)

Startnummer/energipakke: Udleveres i *Randers* i tidsrummet 05:45-6:15 eller ved *Startstederne* fra 30 min inden start.

Bus: Kører fra Randers 06.30 (der køres præcist, så kom i god tid – der er et par minutters gang fra klubhus til bus)

Skiftetøj: Kan afleveres i taske ved start (og så fragter vi det til mål). Samme tidsrum som ovenfor.

Drop-bag (KUN for Ultra): Afleveres i samme tidsrum/sted som ovenfor. Udleveres ved Depot-1.

Ultra-Depot-1 : Cirka halvvejs ved Tange Værket.

Mulighed for adgang dropbag

Energi / vand & cola, Varmt drikke, chokolade mm.



Ultra-Depot-2 : Cirka 62 km ved Langå : Energi / vand / cola

Trail-Depot-1 Cirka 24 km i Langå : Energi / vand / cola

Toilet : Markering af toiletter *udsendes i separat dok*. Da det drejer sig om offentlige toiletter kan vi ikke garantere, at alle er åbne altid. Medbring for en sikkerhedsskyld dit eget papir/håndsprit. Der er toiletter ved begge startsteder (I Silkeborg kræver det dog brug af én to-krone).

Rute : Skitseret rutebeskrivelse *kan downloades via hjemmesiden www.like2run.dk*. De fleste steder giver sig selv, da man bare skal følge Gudenåen, vi har dog valgt at beskrive et par steder, for at fjerne al tvivl.

Bagtrop : Som sikkerhed vil der på Ultra-distancen løbe en sikkerhedsløber bagerst for at sikre, at vi ikke mister deltagere undervejs.

Udgåede løbere : Hvis man af en eller anden årsag trækker sig fra løbet og ikke kan gennemføre, **SKAL** man kontakte med nedenstående nummer, så vi har helt styr på, hvem der er ude på ruten.

Målområde : Der vil være mulighed for at tanke op i målområdet og vi serverer noget kaffe mm og en portion varm mad.

T-shirt : Udleveres ved mål.

Medalje/diplom : Udleveres under præmieoverrækkelse til alle der gennemfører.

Præmieoverrækkelse : Finder sted når alle på distancen er i mål.



Nødtelefon : På løbsdagen kan jeg kontaktes på tlf. 91 25 92 28 (alternativ 2515 1661)