

Invitation

Løb & Motion
Paul Andersen
Tlf. 23 44 18 58

loeb@jernbanefritid.dk
www.jernbanefritid.dk

Jernbanemesterskab i terrænløb

Tid og sted

01.05.2019

Lørdag den 17. oktober på "Roskilde Ring"

Mødested og omklædning

Banedanmark (Roskilde) med indgang gennem porten for enden af Knudsvej.
Omklædning fra kl. ca. 10.45

Transport

10 minutters gå afstand fra Roskilde station til omklædning og yderligere ca. 10 min. gang til start.

Startsted

Roskilde Ring

Starttider

Samlet start kl. 12.00

Deltagere

Medlemmer af Jernbanefritid tilmelder sig gennem klub/forening under Jernbanefritid eller som enkeltperson, hvis man ikke er medlem af en klub/forening under Jernbanefritid.

Deltagere i åben klasse (aktive, der ikke er medlemsberettigede i Jernbanefritid) kan frit vælge at tilmelde sig gennem en Jernbanefritid forening eller som enkeltperson.

Rute

Ruten er terrænmæssigt meget afvekslende. Ruten er en rundstrækning på ca. 2,16 km, og heraf er ca. 900 m på god grussti, ca. 900 m på græs og ca. 400 m på jordsti. Ruten er helt fri af motoriseret trafik og må betegnes som en ægte terrænrute.

Grusstierne og jordstien har rimeligt jævne overflader. På de dele af ruten, der ligger på græs, kan der være ujævnheder.

Klasser/distancer

Børn: Ca. 2,2 km
Motionister: Ca. 4,3 km

Jernbanemesterskab for Herrer i klasserne:
senior, 35år, 45år Ca. 10,8 km
55år, 65år Ca. 6,5 km

Jernbanemesterskab for Damer:
senior, 35år, 45år Ca. 8,6 km
55år, 65år Ca. 6,5 km

Tilsvarende åbne klasser for ikke-medlemsberettigede i Jernbanefritid.

Holdkonkurrence

Jernbanemesterskab for klubhold beregnes efter pointtildeling efter alders- og kønsfordeling med 5 års spring fra 35 år.

Præmier

Afhængigt af deltagere i de enkelte klasser er der medaljer i guld, sølv og bronze individuelt og til hold samt individuelle præmier og derudover lodtrækningspræmier blandt de deltagere, der ikke har vundet placeringspræmie.

Vandrepræmier til højest scorende løber og til det vindende hold. Begge er evigt vandrede, så længe der er plads til navne.

Betaling og udlevering af startnumre

Betaling sker klub-/foreningsvis eller individuelt ved enkeltpersontilmelding efter regning ved udlevering af brystnumre.

Præmieoverrækkelse samt frokost/kaffebord

Efter bad og omklædning er der frokost/kaffebord og præmieuddeling.

Startgebyr

For Jernbanefritid medlemmer er startgebyret 50 kr. og for hold 75 kr.
For åben klasse (ikke medlemmer), er startgebyret 60 kr.

Forplejning

I forbindelse med præmieuddeling er der frokost/kaffebord. Besisningen er gratis.

Afbud.

Ved afbud efter tilmeldingsfristen skal der betales fuldt startgebyr.

Tilmelding

Ved tilmelding, som er bindende, oplyses følgende:

Navn
Fødselsdag og år
Distance
Klasse
Frokost/kaffebord, antal

Tilmeldingen skal sendes **senest 26.09.2020** til:

Paul Andersen E-mail: Paulandersen2105@gmail.com eller loeb@jernbanefritid.dk

På Løb & Motions vegne
Paul Andersen