

Invitation til:

HI Løb & Motion
LOuise Lilliekvist

Tlf: 24290131
loli@lokaltog.dk

SOMMERENS BEDSTE LØB!

Dato: 03.04 .2024

Tid og sted

Søndag d. **30.06 2024** Kystagerparken i Hvidovre.

Mødested og omklædning

Sæt GPSen til Nordre Kystagervej, 2650 Hvidovre. Der er ikke omklædningsfaciliteter men overvåget bagageopbevaring, så medtag skiftetøj.

Transport

Du kan gå eller cykle fra Åmarken st. Afstanden er cirka 500 m.
Kommer du i bil er der parkeringsmulighed v. Åmarken station.

Startsted

Kystager strandpark. Hvidovre.

Starttider

Halvmaraton starter kl. 10.00

12 km starter kl. 10.10

5 km starter kl. 10.20

Walk 6 km starter kl. 10.25

Børneløb starter kl. 10.30

Deltagere

Deltagerberettigede er medlemmer i Hovedstadens Jernbanefritid (HI).

Aktive, der er medlemsberettigede i Hovedstadens Jernbanefritid (HI), skal indmeldes inden deltagelse.

Aktive, der ikke er medlemsberettigede i Hovedstadens Jernbanefritid (HI) **betaler selv for deltagelse.**

Ruter

Marathon: Kan gennemføres som løb, cykl og bike & run hvor et makkerpar har en cykel til rådighed.
(udbydes ikke i HI, men det står jer frit for at prøve kræfter med distancen selv)

1/2 Marathon: Gennemføres som løb.

Kalveboderne rundt 12 km, gennemføres som løb.

Valbyparken 5 km, gennemføres som løb.

Klasser/distancer

Individuelt i følgende klasser:

Herre: senior, 35 år, 45 år, 55 år, 65 år

Damer: senior, 35 år, 45 år, 55 år, 65 år

Åben.

Tidtagning

Tiderne hentes fra arrangørernes hjemmeside / tidtagningssystem. Alle tilmeldes arrangementet som værende fra Hovedstadens Jernbanefritid (HI).

Præmier

I forhold til deltagerantallet. Medaljer til børnene.

Betaling og udlevering af brystnumre

Priser for deltagelse fremgår nedenfor. Hovedstadens Jernbanefritid betaler deltagelsen.

Udlevering af startnummer sker på dagen fra kl. 8.30 ved startstedet.

Forplejning

Der er meget fine depoter undervejs på ruterne og the, kaffe, vand, saft og frugt når du kommer i mål.

Afbud.

Ved afbud efter tilmeldingsfristen skal der betales fuldt startgebyr, dvs. det startgebyr, der betales til den eksterne arrangør. Priserne ses ovenfor.

Tilmelding

Medlemmer af Hovedstadens Jernbanefritid (HI) tilmelder sig gennem klub/forening eller som enkeltperson.

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

Ved tilmelding, som er bindende, oplyses følgende:

Navn

E-mail

Fødselsdag og år

Klub (hvis du er medlem af en og tilmelder dig direkte til undertegnede)

Tilmeldingen skal sendes **senest 30.05.2024** til:

LOuise Lilliekvist loli@lokaltog.dk

Læs mere på [Copenhagen Coast Run 2024, 30-06-2024 : : my.race|result \(raceresult.com\)](https://my.race|result(raceresult.com))