

## Invitation

Løb & Motion  
Paul Andersen

## Rubjerg Knudeløbet 2024.

Tlf: 2344 1858  
[loeb@jernbanefritid.dk](mailto:loeb@jernbanefritid.dk)  
[www.jernbanefritid.dk](http://www.jernbanefritid.dk)

### Tid og sted

Søndag den. 18.08.2024 ved Plantagevej Hundeleve 9480 Løkken

07.06.2024

### Mødested

Se "Tid og sted". Afhentning af startnummer på Hundeleve Friskole Skole fra klokken 08:45.

### Omklædning

På Hundeleve skole 5 minutters gang fra start.

### Startsted

Hundeleve Fælled

10 km løberne bliver dog kørt til start i bus og løber hjem. Øvrige starter er fra Hundeleve.

### Transport til start

Den klarer du selv. Se i øvrigt løbets hjemmeside.

### Distancer og klasser

Maraton; 30 km; halvmaraton; 15 km; 10 km; 5 km; 2,5 km børneløb

### Starttider

Kl. 10:00 Marathon + 30 km

Kl. 10:00 Starter også gåturen, for dem som skal gå 21,1 km. Øvrige er valgfri start

Kl. 11:00 Halvmarathon + 15 km

Kl. 13:00 5 km

Kl. 13:30 10 km

Kl. 14:00 Børneløb 2,5 km

### 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.

### **Startgebyr**

Jernbanefritid yder 50% tilskud for medlemmer. Det betyder en egenbetaling på:

100 kr. Marathon + 30 km + Halvmarathon  
66 kr. 15 km  
56 kr. 10 km  
40 kr. 5 km  
28 kr. Vandretur  
24 kr. Børneløb

Beløbene er yderlige fratrukket en arrangørabat på 20 procent til Jernbanefritid

Deltagere i åben klasse betaler fuldt gebyr.

### **Rute**

Udfordrende ruter i smuk natur. Der er alt hvad hjertet kan begære af sand med mere.

### **Præmier**

Præmier til børnene som normalt.  
Der er medaljer til alle gennemførende løbere

### **Stjernetider**

Der kan løbes til stjernetider i alle aldersklasser. Herved kan man opnå en særlig guld, sølv eller bronzemedalje.

### **Forplejning**

Der er morgenmad på skolen, til de morgenfriske, inden løbet og rigeligt med depoter undervejs.  
Der er ligeledes forplejning når du kommer i mål. Se i øvrigt løbets hjemmeside

### **Tilmelding**

Tilmeldingen, som er bindende, skal senest d. 28.07.2024 sendes til [loeb@jernbanefritid.dk](mailto:loeb@jernbanefritid.dk)

### **Afbud**

Ved afbud efter tilmeldingsfristen skal der betales fuldt startgebyr.

På Løb og Motions vegne

*Paul Andersen*