

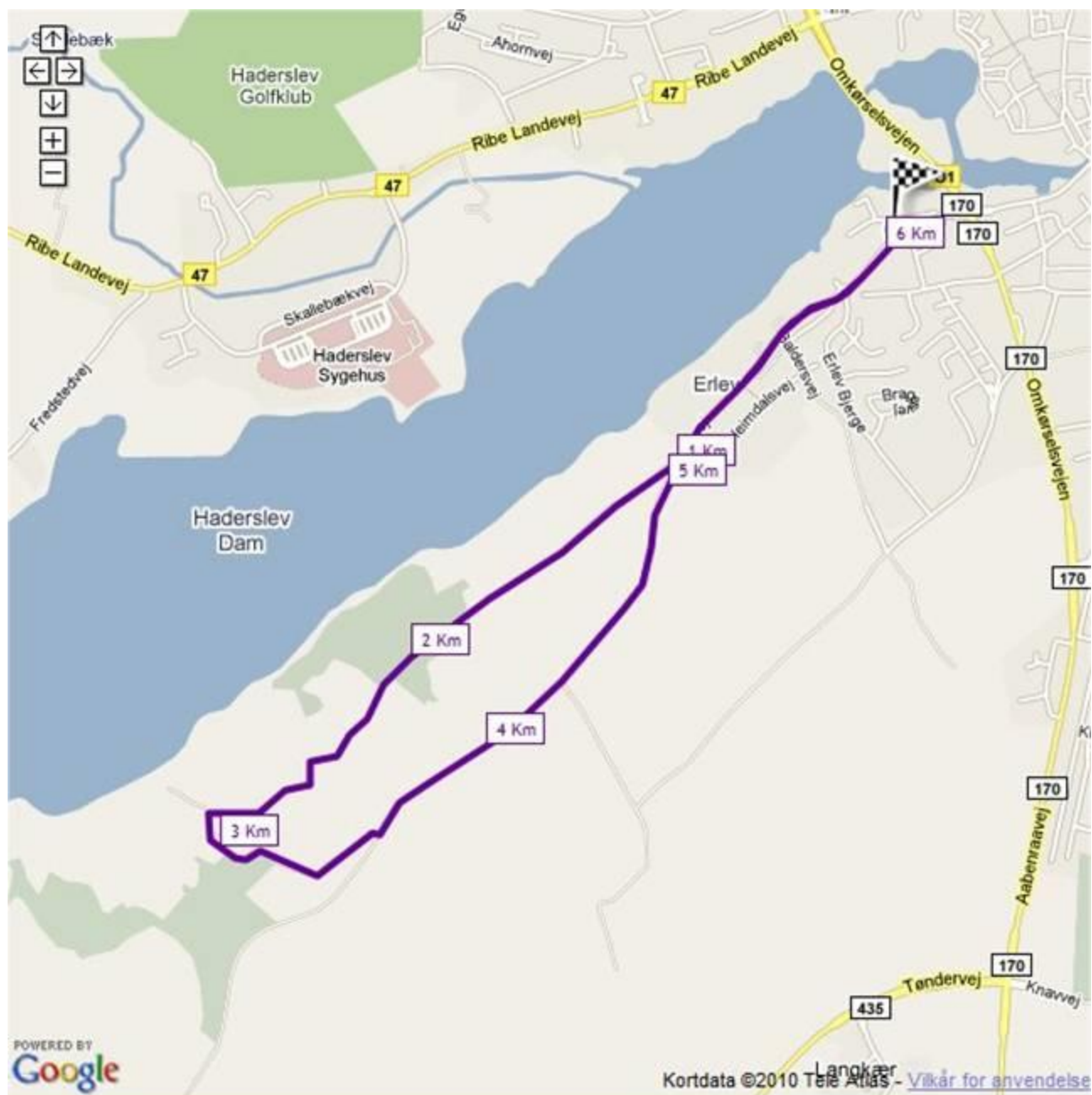


Løbsinstruks til motionsløbet "Dammen Rundt"

- Der kan vælges mellem to ruter: 6,0 km og 12,3 km.
- Startnumre med chip udleveres ved startstedet fra kl. 18.00. Skal afleveres efter løbet.
- START 12,3 km kl. 19.00
- 6 km kl. 19.10
- Start og mål samme sted ved Haderslev Søsportscenter
- Underlag er asfalt, grusvej, stier, trapper, fortov og cykelstier.
- Der er km-markering på begge ruter.
- Ruterne vil være afmærket med skilte, pile, afmærkningsstrimmel og levende poster – ruterne skilles ved væskeposten efter cirka 3 km.
- 12,3 km. Ruten fortsætter mod højre ved væskeposten og 6,0 km ruten fortsætter mod venstre ved væskeposten.
- Efter cirka 2,7 km vil begge ruter passere en dobbeltbom (cirka 1m høj) – der kan her forekomme en smule kø – vis hensyn...
- Startnummer med chip skal bæres synlige på brystet OG AFLEVERES I MÅL
- Udgåede løbere skal melde sig i målet.
- Lodtrækningspræmier bliver udtrukket under løbet og kan afhentes umiddelbart efter målgang.
- Præmieoverrækkelse finder sted hurtigst muligt efter løbet.
- Resultater kan ses på: okhtf.dk/dammenrundt
- – Her kan diplom også udskrives.

RUTEN:

6 KM



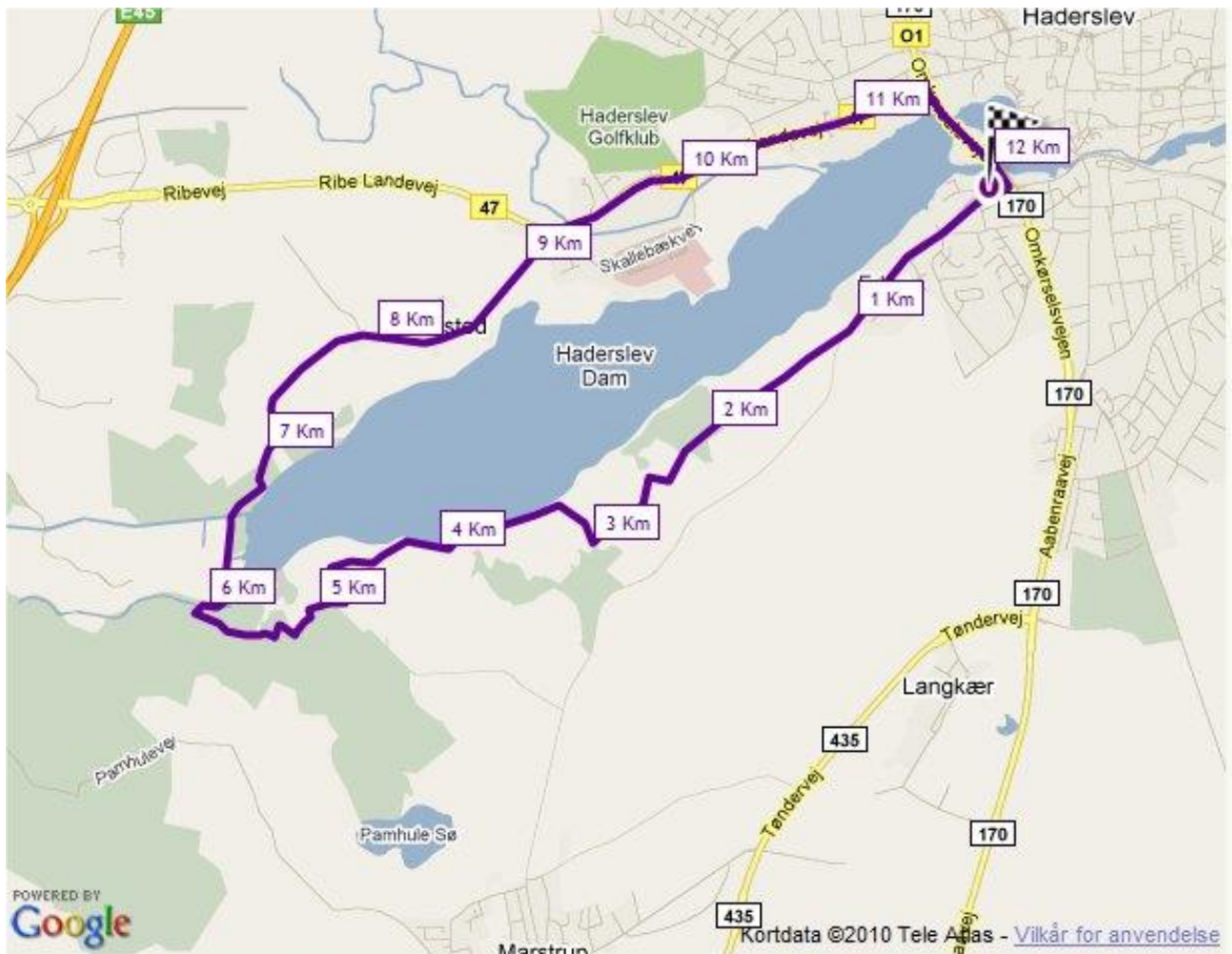
POWERED BY Google

Kortdata ©2010 Tele Atlas - [Vilkår for anvendelse](#)

ANTAL KM	ANTAL KCAL	INDTAST DIN VÆGT:	<input checked="" type="radio"/> Løb	TEGN VIDERE PÅ RUTEN ▶
6.07	455	<input type="text" value="75"/>	<input type="radio"/> Cykel	TILFØJ RUTE TIL PROFIL ▶
			<input type="radio"/> Gang	



12,3 KM



ANTAL KM	ANTAL KCAL	INDTAST DIN VÆGT:	<input checked="" type="radio"/> Løb	TEGN VIDERE PÅ RUTEN →
12.26	919	<input type="text" value="75"/>	<input type="radio"/> Cykel	TILFØJ RUTE TIL PROFIL →
			<input type="radio"/> Gang	

