



MOTIONSLØB NR. 444

Lørdag den 18. februar 2012 kl. 10:00

- Deltagere: Medlemmer af klubber under Firmaidræt StorKøbenhavn (FSKBH).
- Rute: Fra Bagsværd Rostadion, nedenfor Regatta-pavillonen, ad stier og veje rundt i det afvekslende terræn i Aldershvile Skov og Bøndernes Hegn for at slutte med en tur op over Højnæsbjerg, i alt en tur på ca. 8,2 km.
Ruten er afmærket med pile, markeringsbånd og km-skilte.
Løbet kan blive afviklet på reserveruten, hvis føret tvinger os dertil.
- Tilmelding: På stedet - indtil 10 minutter før start.
- Kontrolkort: Alle deltagere skal udfylde et kontrolkort, som afleveres efter passage af mål.
Kontrolkort udleveres før start.
- Startgebyr: Kr. 25,- pr. medlem af en klub under FSKBH opkræves gennem foreningskontoret og kr. 40,- (kontant) for ikke-medlemmer.
- Omklædning og bad: Der er mulighed for omklædning og bad i Rostadions hus ved startstedet.
- Præmier: Der udsættes normalt ikke præmier, men der er erindringspræmier efter gennemførelse af 25, 50, 100, 150, 200, 250, 300 og 400 løb.
Ved dette løb er der endvidere lodtrækningspræmier til ca. hver 10. deltager.
- Forplejning: Der er væske (Juice eller tilsvarende) ved mål efter løbet.
- Resultatliste: Udsendes via foreningskontoret og kan ses på www.fskbh.dk
- Holdkonkurrence: FSKBH afholder en holdkonkurrence ved løbene i 2012 (løb nr. 443 – 455).
Et hold består af de henholdsvis 3, 6 eller 10 af foreningens løbere m/k, der kommer i mål i bedst tid på 8,2 km-ruten (eller reserveruten, hvis løbet må flyttes).
Løbere, der løber forskudt på en anden dag end selve løbet, tæller ikke med på holdet, med mindre der arrangeres en opsamlingsdag.
Holdene rangeres efter sammenlagt tid ved hvert løb.
Pointgivning: Nr. sidst får 1 point, nr. næstsidst 2 point etc. og der gives tillæg for topplaceringer og visse tidsgrænser. Se resultatlisten for 1. etape.
Point lægges sammen over de i alt 13 løb - og foreningens 12 bedste resultater tæller med i hver klasse.
Der kræves ikke særskilt tilmelding eller startgebyr og men vinderne får navnet på en vandrepræmie.
En forening kan højst få medregnet 5 hold i hver kategori.
- Kvindehold: Sideløbende med ovennævnte holdkonkurrence afholdes en for rene kvindehold efter samme retningslinier.
- Oplysninger: Kan fås hos Arne V. Hansen, tlf. 44 98 93 44 (privat). lear@post.tele.dk

ATLETIK- OG MOTIONSUDVALGET