



## MOTIONSLØB NR. 532

Lørdag den 8. december 2018 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.  
Der er mulighed for at løbe kortere ruter (4,2 og 5,2 km)
- Tilmelding:** På stedet - indtil 15 minutter før start.
- Kontrolkort:** Alle deltagere skal udfylde et kontrolkort, som afleveres efter passage af mål.  
Kontrolkort udleveres før start. Anfør distance, hvis kortere rute vælges.
- Startgebyr:** Kr. 30,- pr. medlem af en klub under FSKBH opkræves gennem foreningskontoret og kr. 50,- (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 og 100 løb og derefter for hvert 50. gennemførte løb, samt lidt julevin, som fordeles ved lodtrækning.
- Forplejning:** Der er væske (Juice eller tilsvarende) og frugt ved mål efter løbet.
- Resultatliste:** Udsendes via foreningskontoret og kan ses på [www.fskbh.dk](http://www.fskbh.dk)
- Holdkonkurrence:** FSKBH afholder en holdkonkurrence ved løbene i 2018 (løb nr. 521 – 532).  
Et hold består af de henholdsvis 3, 6 eller 10 af klubbens 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.  
**Deltagere ved opsamlingsløbet den 1. december medregnes i resultatet.**  
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 12 løb.  
Der kræves ikke særskilt tilmelding eller startgebyr og vinderne får navnet på en vandrepræmie. **Vandrepræmierne udfases efterhånden som de vindes til ejendom, Vi skal nok fortælle, når det sker.**  
Der kan kun medregnes 5 hold i hver kategori.
- Kvindehold:** Sideløbende med ovennævnte holdkonkurrence afholdes en for rene kvindehold efter samme retningslinier.
- Oplysninger:** Kan fås hos Leif Slangerup, 39 56 45 99/29 26 65 90, [lslang@post11.tele.dk](mailto:lslang@post11.tele.dk) eller Arne V. Hansen, 44 98 93 44, [lear@post.tele.dk](mailto:lear@post.tele.dk)

**SLUT OP OM LØBET – VI HAR BRUG FOR JER!**

MOTIONSDVALGET