



MOTIONS LØB NR. 554

Lørdag, den 14. november 2020 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 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 (parkeringspladsen) - indtil 15 minutter før start.
- COVID-19** Deltagere skal overholde myndighedernes retningslinjer af hensyn til smitterisikoen. Under henvisning til restriktioner kan vi se os nødsaget til at lave flere starter.
- Kontrolkort: Alle deltagere skal udfylde alle rubrikker på et kontrolkort, som afleveres efter passage af mål.  
Kontrolkort udleveres før start. Anfør distance, hvis kortere rute vælges.  
Hvis du er i tvivl om din personlige kode (f.eks. C001) kan du kontakte **Henrik Mogensen** (bedst på mail [henrik@moogensen.dk](mailto:henrik@moogensen.dk) i dagene før løbet)
- Startgebyr: Kr. 40,- pr. medlem af en klub under FSKBH opkræves gennem foreningskontoret og kr. 60,- (kontant) for ikke-medlemmer. Sådan også ved dette løb
- Omklædning og bad: På grund af covid-19 virus kan der være begrænset adgang til omklædning og bad i Rostadions hus ved **startstedet**. Derfor skal I møde omklædt, ligesom bad efter løbet ikke kan påregnes
- 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.
- Forplejning: Der er væske (Juice eller tilsvarende) og frugt ved mål efter løbet.  
**Der vil være adgang til håndsprit/vådservietter ved startstedet.**
- Resultatliste: Udsendes via foreningskontoret og kan ses på **www.fskbh.dk**



**FIRMAIDRÆT  
STORKØBENHAVN**



- Holdkonkurrence:** FSKBH afholder en holdkonkurrence ved løbene i 2020 (løb nr. 545 – 555). 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 er arrangeret en opsamlingsdag. Resultatet skal indsendes til Leif Slingerup - [lslang@post11.tele.dk](mailto:lslang@post11.tele.dk) – senest dagen før løbet afvikles. Holdene rangeres efter sammenlagt tid ved hvert løb. Pointgivning: Nr. sidst får 1 point, nr. næstsids 2 point etc. og der gives tillæg for topplaceringer og visse tidsgrænser. Point lægges sammen over de i alt 11 løb. Der kræves ikke særskilt tilmelding eller startgebyr. **Vandrepræmierne udfases efterhånden som de vindes til ejendom. Det er indtil nu kun sket for 10-mands-hold.** 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 Slingerup, 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)

**MOTIONSUDVALGET**