

### ET PAR ORD FRA LØBSLEDELSEN

Vi kan igen i år, melde alt udsolgt vi bliver over 550 løbere på sporet. Tusinde tak for supporten og den feedback vi fik fra afviklingen 2017.

Jeg og teamet har lavet nogle småjusteringer på rute- og afvikling, alt sammen ting vi håber kan være med til at gøre oplevelsen endnu bedre. Ruterne er stadig super fede spor, med masser af højdemeter og smukke udsyn.

Denne information er med til at sikre, du får en god oplevelse, både inden, under og efter løbet. Så læs alle informationer grundigt igennem. Og kontakt os endelig hvis du måtte have spørgsmål. Nyd turen.

Mvh. Steen Aagaard Walter, løbsdirektør



**FREDAG 6/4**

**16.00-19.00: NUMMERUDLEVERING**  
MENY KALUNDBORG  
Nørre Allé 133, 4400 Kalundborg

**LØRDAG 7/4**

**8.00-10.45: NUMMERUDLEVERING**  
STÆVNEPLADSEN HEDEDANMARK TELTET  
Røsnæs Naturrum; Røsnæsvej 233, 4400 Kalundborg

**9.50: RACEBRIEFING 30KM (OBLIGATORISK)**  
STÆVNEPLADSEN V. START

**10.00: RACE START 30KM**  
STÆVNEPLADSEN V. START

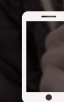
**10.35: RACEBRIEFING 11KM (OBLIGATORISK)**  
STÆVNEPLADSEN V. START

**10.45: RACE START 11KM**  
STÆVNEPLADSEN V. START

**11.00: RACE START KIDS 1.7KM**  
STÆVNEPLADSEN V. START

**HUSKELISTE**

- ✓ Mobil, fuldt opladt (Ved uheld)
- ✓ Trailsko
- ✓ Evt. egenforplejning udover depoterne



NØDNUMMER  
30 28 52 74



AFFALD

#### HEDEDANMARK SKRALDEKONKURRENCE

Vi elsker at løbe i naturen- og det skal foregå på nogle rene spor, hvor der ikke er smidt affald. Bliver man taget i at smide affald på ruten, bliver man selvfølgelig diskvalificeret.

I samarbejde med vores partner HedeDanmark, har vi af samme årsag lavet en skraldekonkurrence, hvor alle der har smidt et stykke affald, med deres startnummer skrevet på, i vores konkurrencesæk, de deltager i konkurrencen om et par lækre Inov8 løbesko.



INFO

#### FÆRDSEL I SPORET/REGLER

Vi har fået tilladelse af Skov- og Naturstyrelsen, kommunen samt en del private grundejere til at afvikle løbet. Derfor er det MEGET vigtigt at I respekterer både området, samt de andre gæster i området.

- Vi har fået lov til at bruge sporerne, men har ikke fortrinsret. Så respekter de andre gæster.
- Du kan møde græssende køer på ruten. Bare løb udenom.
- Der er strøm i en del af hegnene, så lad være med at røre..
- PÅ 30km distancen skal Røsnæsvej krydses, hold godt øje med biler, I skal følge færdselsreglerne!



DEPOTER

#### VÆSKEDEPOTER

På 30km distancen vil der være følgende depoter:

- 5km: Der vil være vand, energidrik og geler fra Pure Power.
- 14km (Røsnæs Fyr): Vand, Cola, Pure Power Energidrik, geler, frugt og barer.
- 24km Vand, Energidrik og geler fra Pure Power.
- På 11km distancen vil der være kun være et enkelt depot:
- 5km: Der vil være energidrik og geler fra Pure Power, samt vand.



MAD/DRIKKE

#### MAD/DRIKKE

Når du kommer i mål, vil der være følgende til dig, Medalje, Lækker bolle fra Bageriet Rug/Meny Kalundborg, vand, Energibajer fra Mikkeller, samt kaffe fra Costa Kalundborg Kaffe.

Wild Kiwi Pies og Costa Kalundborg Kaffe vil have en lille stand på pladsen, hvor der er muligt at købe lækre Pies, varm kaffe og lidt koldt at drikke. Som deltager kan du stadig nå at bestille en varm pie, som vil stå klar når du kommer i mål, den koster kr. 35. Hvis du vil være sikker på at vi har en klar når du kommer i mål, så bestil din pie inden løbet.



BAKKESPURT

#### SIMATEK BULK SYSTEMS BAKKESPURT

På 30km distancen vil der i år være en bakkespurt.

Simatek Bulk systems er sponsor- og sørger for en lækker præmie til bedste herre/dame. Målet er toppen af Vågehøj 55m/oh. Denne fungerer også som en mellemtid, så det er lettere at følge folk på ruten.



PRÆMIER

#### PRÆMIER

Intet løb uden præmier. Vi har præmier til 1-2-3 m/k på 11km og 30km. Til børneløbet er der præmie til bedste pigedreng. Derudover er der en masse dejlige lodtrækningspræmier





### STARTNUMMER

Vi sender via Sportstiming, startnummerbevis via e-mail. Du kan også finde det ved at klikke ind på deltagerlisten på [Sportstiming.dk](http://Sportstiming.dk)  
Startnummeret skal du bruge når du skal have dit startnummer udleveret.

Hvis du husker det, går nummerudleveringen meget hurtigere

Udlevering foregår i følgende tidsrum:

Fredag 6/4 kl. 16-19: Meny, Nørre Allé 133, 4400 Kalundborg

Lørdag 7/4 kl. 8- 10.45. HedeDanmark Teltet på stævnepladsen.



### PARKERING

I dagens anledning har vi i samarbejde med kommunen- og en lokal forpagter fået lov at bruge pladsen foran Naturrummet til Parkering. Det betyder at vi har en del p-pladser. Vi henstiller dog stadig til at de lokale, enten tager jernhesten, eller køre fælles ud til start/mål. Der vil være officials til at hjælpe med parkering. Skulle alle pladserne lige ved start/mål være optaget, henviser vi til, at man parkerer efter færdselsloven. Desuden må vi parkere på Golfbanens øverste P-Plads. Der vil være hjælpere der henvise dig til de rigtige pladser.



### STÆVNEPLADS/MÅLOMRÅDE

På stævnepladsen vil der være toiletter og bagageopbevaring. Følgende vil være tilstede på stævnepladsen.

Inov8 Trailsko, med specielle løbspriser og testpakke.

Kaiser Sport, Danmarks førende løbespecialist.

Costa Kalundborg Kaffe. Køb en super lækker kop kaffe.

Wild Kiwi Pies: Pies som de laves i New Zealand, lækre og sunde.

Jyske Bank Hoppeborg



### BAGAGE

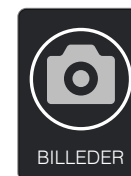
Der vil være et bagagetelt på stævnepladsen, hvor du kan opbevare den bagage du ikke skal have med i skiftezone. Vi vil have hjælpere til at holde opsyn med bagagen, men opbevaring er dog stadig på eget ansvar.

Inden og efter løbet er der mulighed for at varme sig i Naturrummet, hvor vi har sat en varmekanon ind.



### TOILETTER

Der er et enkelt toilet i Naturrummet ved stævnepladsen. Desuden er der opstillet transportable toiletter på stævnepladsen.



### BILLEDER

Vi har besøg af en fotograf fra Rebel Media House, som skyder nogle super fede billeder, som vil være tilgængelige allerede fra lørdag. Billederne bliver lagt op på vores Facebook side, [facebook.com/rosnastrail](https://facebook.com/rosnastrail).



### RESULTATER

Klik ind og download Sportstiming Live Results app, eller besøg [sportstiming.dk](http://sportstiming.dk) for at se resultaterne. De er tilgængelige så snart deltagerne kommer i mål.

## Lørdag 7. April 2018

### HedeDanmark Røsnæs Trail 2018 Røsnæs Naturrum



Røsnæs Naturrum  
Røsnæsvej 233, 4400 Kalundborg



Nummerudlevering 8.00  
Start 30km: 10.00  
Start 11km: 10.45  
Start Kids: 11.00



MARKERING

### MARKERING

Ruterne vil være markeret hele vejen rundt med små orange "Røsnæs Trail" Flag. Enkelte steder vil der være placeret pile, så du ikke er i tvivl om hvilken vej du skal.

Undervejs er der en del steder hvor man skal igennem kreaturlåger, vi har IKKE hjælpere stående til at åbne disse.

Vi kan dog ikke garantere mod at nogen har saboteret ruten, så vi anbefaler at du kigger ruten igennem på hjemmesiden.



30KM RUTE

### 30KM RUTEN

Vi starter/slutter ved Røsnæs Naturrum. Undervejs vil du møde singletracks, stier langs kysten, stier i skov, grusstier/veje, løb på stranden selvfølgelig krydret med masser af bakker. Vi kommer blandt andet forbi Vågehøj 50 m.o.h, Røsnæs Fyr, gennem Dyrehøj Vingårds marker.

Depoter; Der vil være depot efter ca. 5km, 14km ved Fyret. (Som er et godt sted for evt. heppere at køre ud og heppe) og igen på tilbagevejen omkring 24km.

Desuden skal du efter ca. 19km krydse Røsnæsvejen, her henstiller vi til at alle løbere er opmærksomme på evt. trafik.



11KM RUTE

### 11KM RUTEN

11 km ruten er identisk med de første- og sidste km af 30km ruten. Vi starter/slutter ved Røsnæs Naturrum. Ruten starter med nogle lækre single tracks langs kysten, du kommer gennem Dyrehøj Vingårds marker. Der er nogle dejlige stigninger, stier langs kysten, løb på stranden, men der vil også være en del på grusstier/veje.



30km

LANG

Højdemeter: + 700



11km

KORT

Højdemeter: + 300



1.7km

KIDS

Højdemeter: + 51