**Nattens løb fredag d 31 Aug.**

**Løbsinformation:**

**Løbet:**

Når *nattens løb* fredag d. 31. august skydes i gang er det 23. gang at dette løb afholdes.

Løbet er et samarbejde mellem Holbæk Løbe- og Motionsklub og Holbæk Byforum.

Netop dette samarbejde sikrer, at der er liv i byen både før og under løbet med åbne forretninger og en masse underholdning i gaderne.

alt sammen med til at sætte rammerne for en stor festaften i Holbæk By.

Løbet skydes gang kl. 21 Børneløb og 21.30 og består som traditionen foreskriver af en 5 eller 10 km rute for løbere og mulighed for også at deltage som powerwalker/stavgænger på 5km ruten.

Samt som vi indførte sidste år vores 2.5 km. børneløb som er for børn under 15 år. Løbes skydes i gang kl. 21 på den måde skulle alle forældre der evt. gerne vil løbe med deres børn også kunne

Nå starten kl. 21.30. – Vi håber at rigtig mange børn vil deltage denne aften.

Deltagerne kommer rundt i Holbæk by hvor feltet vil blive båret rundt af livemusik, feststemte tilskuere rundt på rute.

I over 20 år har vores start og mål området været på Torvet på Ahlgade – I år er det flyttet for at prøve noget nyt.

Derfor vil start og mål området være i krydset Ahlgade/ Smedelundsgade/ Labæk.

Ruten vil næste være den samme som sidste år – Den er ændret en lille smule så vi undgår de steder hvor der var rigtig mange mennesker sidste år.

**Distancer – Start tiderne:**

Der er mulighed for følgende distancer:

|  |  |
| --- | --- |
| **Distancer**  | **Start tider** |
| 2,5 km børneløb | Kl. 21,00 |
| 5 km  | kl. 21.30 |
| 10 km.  | kl. 21.30 |
| 5 km. Gang  | kl. 21.30 |

**Klasser:**

Der løbes i disse aldersklasser for både mænd og kvinder og børn.

0-13, - 14-16, 17-19, 20-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-59, 60-69, 70-99 år.

Gang - damer og herre

**Ruterne:**

Start og mål sker i krydset Ahlgade/ Smedelundsgade/ Labæk. Ruten er 2,5 km og skal for 5 km løbes 2 gange og for 10 km -løbernes vedkommende gennemløbes 4 gange.

**Forplejning:**

Der vil være væske depot efter 2,5 km.

**Omklædning & Bad:**

Der er ikke mulighed for bad og omklædning.

Så kom omklædt.

**Deltagerliste:**

Se deltagerlisten på hjemmesiden.

**Resultater:**Vil komme på vores hjemmeside lige efter løbets afslutning.

**Online tilmelding:**

I år har vi lavet aftale med DGI tidstagning som vil stå for vores resultat formidling.

**Onlinetilmelding lukker søndag d. 26 aug. kl. 23.59**

Der løbes i år med engangs chip – det vil sige den skal ***ikke*** afleveres tilbage efter løbet.

**Pris:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Distance**  | **Pris:**  |
| 5 km  | 175kr.  |
| 10 km.  | 200 kr.  |
| 5 km. gang  | 175 kr.  |
| Børn under 16 år.  | 150 kr.  |
| Børneløb 2,5 km u/15 år.  | 100 kr.  |

Eftertilmelding på løbsdagen +50 kr.

Det er muligt at eftertilmelde sig fra onsdag d. 29. aug. Kl. 15.30 ved vores stand i Sportmaster i Holbæk.

**Udlevering af startnumre:**

Udlevering af startnumre – chip – T-shirt m.m. foregår i Sportmaster Ahlgade Holbæk.

Fredag forgår det fra vores røde Spar Nord telt i start/ Mål området.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato**  | **Tid**  |
| Onsdag d 29 aug. | kl. 15.30 - 17.30  |
| Torsdag d 30 aug.  | kl. 15.30 - 17.30 |
| Fredag d 31 aug.  | kl. 16.00 - 20.30  |

Vi opfordrer så mange som mulig til at afhente løbeposen i de pågældende dage, men det er også muligt på dagen.

**Præmier:**

Der er præmier til de hurtigste mænd og kvinder på alle distancer.

10 km. herre og damer – drenge og piger under 16 år

5 km. herre og damer – drenge og piger under 16 år.

Samt præmie til den hurtigste mand og kvinde for Power Walking/ Stavgang.

Børne løbet vil der være medaljer til alle børne.

**T-shirt:**

Der vil til alle deltagere være en flot topkvalitets løbe T-shirt til alle.

Den kan afhentes i Sportmaster fra d. 29 aug. kl. 15.30

Der er i år 800 T-shirt – Så nu hurtigere du kan hente din trøje nu større er chancen for at få den rigtig størrelse.

**Brug af billeder:**

Som ved mange andre løb vil der også til vores Natløb være en del som vil tage billeder af jer.

Ved din tilmelding til Natløbet giver du os lov til at bruge billede af dig som er taget i forbindelse med løbet.

Vi vil ikke bruge portrætbilleder uden din tilladelse det vil sige billeder hvor det kun er dig der er på.

Billederne vil blive brugt på vores facebook side – samt på vores hjemmeside.

**Kontakt os:**

**Løbs kontakt:**

Yderligere information om løbet kan fås på mail lobsleder@holbaek-lmk.dk eller 20208060