**Socialt Nytårsløb i Holbæk 2019:**

**Der er mange måder at støtte et godt formål på!**

**– vi gør det med et løb til fordel for Børnecancerfonden/Team Rynkeby Holbæk og Julemærkehjemmene.**

For 10. år indbyder vi til Socialt Nytårsløb i et samarbejde mellem Holbæk Løbe- og Motionsklub og Team Rynkeby Holbæk/ Børnecancerfonden.

Efter vores udsolgte løb sidste år holder vi flyttedag – efter de sidste par år på Elværket rykker vi nu til vores helt nye Holbæk Sportsby.   
Vi vil tilbyde de samme ting som vi plejer med lidt fornyelser.   
Så der vil stadig være mulighed for løb, gang og MTB-cykling.   
  
Vi håber rigtig mange af jer vil være med igen i år i nye omgivelser.

Kom og løb, gå eller cykel for en god sag og ønsk hinanden GODT NYTÅR!

Vis at DU/I kan hjælpe med at samle penge ind – Løbet støtter Børnecancerfonden og Julemærkehjemmene.

**Herunder følger flere løbs informationer.**

**Startstedet** Holbæk Sportsby – Sports Allen 1 - 4300 Holbæk.

**Tilmelding:**

Online tilmelding foregår her på vores hjemmeside.

Link til tilmelding: **Socialt Nytårsløb i Holbæk 2019:**

**Tilmelding:**

Online tilmelding foregår her på vores hjemmeside.

Link til tilmelding: [www.holbaek-lmk.dk](http://www.holbaek-lmk.dk)

Prisen for løbet er kr. 105 for alle distancer og kr. 70,00 for børn under 15 år. På Familie ruten.

***+ 12,50 kr. i gebyr***

Online tilmelding lukker d. 27. dec. Kl. 23,59

Dog er det muligt at eftertilmelde sig på dagen – men vi ser gerne at så mange som muligt tilmelder sig inden løbet – da det vil gøre vores arbejde noget nemmere med indkøb m.m.

**Tilmelding på dagen koster:**

Ved eftertilmelding på dagen er prisen kr. 150,00 og kr. 100,00 for børn på familie rute.

**Distancer – Start tiderne:**

Se starttiderne herunder i de forskellige grupper.

Der vil i hver gruppe være 2 fartholdere. Det er fartholderne der holder farten i den enkel gruppe.

Vi forventer at alle kommer næsten samlet i mål omkring **ca. kl. 11.45**

|  |  |
| --- | --- |
| **Starttid** | **Distance** |
| Kl. 09.00 | MTB 45 km (18-20 km/t) |
| Kl. 09.20 | MTB 45 km (20-22 km/t) |
| Kl. 09.30 | Halvmaraton (6,15 min pr. km) |
| Kl. 09.40 | Halvmaraton (5,40 min pr. km) |
| KL 09.50 | Halvmaraton (5,15 min pr. km) |
| Kl. 10.00 | MTB 25 km (18 km/t) |
| Kl. 10.30 | 10,55 km (6,30 min pr. km) |
| Kl. 10.35 | Gang 5,275 km (12 min pr. km) |
| Kl. 10.40 | 10,55 km (5,40 min pr. km) |
| Kl. 11.00 | Familie gang 3 km (15 min pr. km) |
| Kl. 11.00 | Børn u/15 år Familie gang 3 km (15 min pr. km) |
| Kl. 11.05 | 5,275 km (7,00 min pr. km) |
| Kl. 11.10 | 5,275 km (6,30 min pr. km) |
| Kl. 11.15 | 5,275 km (5,40 min pr. km) |

**Mødetid:**

Kom i god tid gerne 15 min. før start så alle er klar til start på de angivende tidspunkter. Tøj – tasker m.m. kan sættes inde på Elværket på eget ansvar.

På alle ruterne om det er løb – gang – MTB så vil i komme rundt i nogle rigtig flotte naturområder – Hvor Fjorden vil være kendetegne for stort set alle ruterne.

**Ruterne:**

Ruterne kan i se på vores hjemmeside:

<https://www.holbaek-lmk.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=37>

**Rutebeskrivelse:**

Der løbes på 2 forskellige ruter, hvor 10 km og Halvmarathon skiftevis løber syd og nord ruterne.

**Rute Syd**: forgår igennem og omkring Ladegårds Parken – underlaget der løbes på er asfalt og grusstier, ikke mange bakker.

**Rute Nord**: forgår det meste af ruten igennem skoven – underlaget vil være Græsmark – grusstier – asfalt. Efter ca. 300 meter kommer i ind på en græsmark som føre ned til skoven der løbes ca. 400 meter inde i kommer ind i skoven.

**Familie ruten:**

Går over mod skoven og igennem skoven og videre til allen og retur.

Underlaget er græsmark – Grusstier – Asfalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Distance/ Rute** | Rute syd | **Rute Nord** | **Rute Syd** | **Rute Nord** |
| 21.1 km | X | X | X | X |
| 10.550 km |  |  | X | X |
| 5.275 km |  |  | X |  |
| Gang 5.275 km |  |  | X |  |
| 3 km. gang |  |  |  | X |

**Forplejning:**

Der vil være et depot som ligger i start og mål området – her vil der være mulighed for mange forskellige ting lige fra vand – saft – frugt – slik – kage m.m. For MTBèr vil der ikke være depot – de fylder op inde afgang.

**Deltagerliste:**

Deltagerlisten finder i under tilmelding til løbet.

**Efter Løbet:**

Når alle er kommet i mål mødes vi alle inde i Sportsbyen - Her vil Holbæk Løbe- og Motionsklub / Børnecancerfonden og Team Rynkeby være vært ved champagne og kransekage m.m. og vi ønsker hinanden et godt og lykkebringende Nytår.

**Præmier:**

Efter løbet inde i Sportsbyen vil der blive trukket lod blandt deltagerne om flotte præmier fra vores sponsorer.

**Løbs kontakt:**

Yderligere information om løbet kan få ved henvendelse til løbsleder Hans Bruun-Jensen på mail [fam.bruun-jensen@mail.tele.dk](mailto:fam.bruun-jensen@mail.tele.dk)