

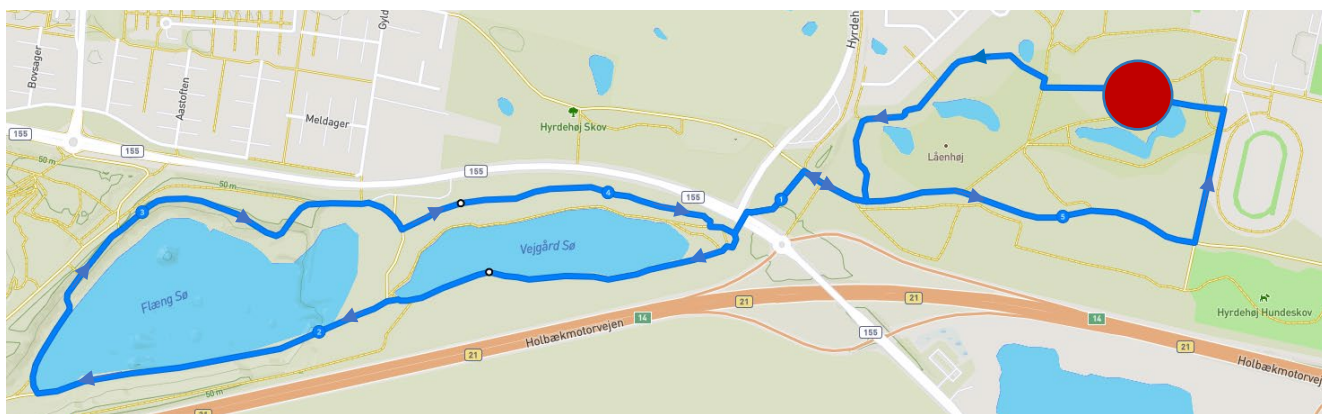


24H Challenge

Indledning

Hvor langt kan i nå – på 24 timer?

Dette er ikke et løb hvor det gælder om at komme først i mål, men derimod om at komme længst muligt. Om man stiller op efter den samlede sejr eller om det en personlig rekord som er målet, så har vi i dette løb lavet den perfekte ramme for lige netop det! Over de 24 timer som løbet strækker sig over, kan man enten kaste sig over udfordringen alene eller på hold med en god løbe makker.



Beskrivelse af løbet

Løbet bliver afviklet på en rute, som er en rundstrækning på ca. 5,7 km. Det er en rute med blandet terræn, men der løbes primært på grusstier. Alle hold dystes om at være det hold som kommer længst på 24 timer. Et hold består af 1-2 deltagere og man dystes på samme vilkår om man er 1 eller 2 på holdet. Ved start-/målområdet tæller vi antallet af omgange som hvert hold gennemfører og der er der mulighed for at slå lejr så man har sin egen lille base. Her kan man tage et hvil mens ens makker løber eller hvis man bare har brug for en pause inden man napper endnu en omgang.

Tid og sted for løbet vil være:

- Løbet starter torsdag den 21. september 2023 kl. 1200 ved Bålhytten i Hyrdehøj Skov, 4000 Roskilde.
- Løbet slutter fredag den 22. september 2023 kl. 1200 ved Bålhytten i Hyrdehøj Skov, 4000 Roskilde.

Når løbet er slut vil der være præmieoverrækkelse ved bålhytten.



Hvordan fungerer løbet?

- Ruten er 5,7 km. lang og det er en rundstrækning som er kuperet. Underlaget er blandet, men primært løbes der på grusstier.
- Ved Bålhytten er der start- og målområde. Hver omgang startes herfra.
- Kun færdige omgange tæller.
- En omgang gennemføres ved at man bærer en depeche rundt på ruten og tilbage i mål. Det er depechens omgange som tæller, og derfor noteres man for én omgang selv om man løber omgangen sammen med sin makker. Der skal altså laves taktik!
- Man bestemmer selv om man går eller løber på ruten.
- Det er helt i orden at tage en pause fra ruten for at hvile stængerne så længe man vil
- Alle deltagere får en medalje.
- Ved deltagelse accepterer du automatisk, at deltagelse i 24H challenge sker på eget ansvar.

Start-/Målområdet

Start-/Målområdet er bygget op omkring en bålhytte hvor løbsledelsen vil holde til under hele løbet. Ved bålhytten vil der under hele løbet være let forplejning, i form af lidt snacks, frugt, vand, energidrik, the, kaffe. Kl. 1800, kl. 0000 og kl. 0600 serverer vi et måltid som passer til tidspunktet på dagen. Man skal selv medbringe hvad man ønsker at indtage herudover.

Bålet vil være i drift under hele løbet og her er vi klar med moralsk opbakning og dårlige jokes fra start til slut. På et græsareal ved Bålhytten er der mulighed for at lave en lille lejr og der vil være mulighed for at slå et telt op, så man har en base under løbet.

Der vil være toiletfaciliteter i nærheden af start-/målområdet.

Overnatning

- Medbragte telte kan opstilles på anviste og afmærkede pladser. Telte må opstilles fra torsdag den 21. september 2023 kl. 10:00
- Det er tilladt at bruge medbragt gasgrill.
- Teltpladser skal være rømmet og rengjorte senest fredage d. 22. september 2023 kl. 14:00
- Løbsledelsens og brandmyndighedernes regler og anvisninger skal til enhver tid overholdes
- Der må slås lejr jf. Skov- og Naturstyrelsens 1-2-3 regel





Parkering

Der er mulighed for parkering flere steder tæt ved start/mål området.

- langs vejen Hyrdehøj
- parkeringsarealet ved Hyrdehøj Bygade 6

Obligatorisk grej

- Pandelampe - Der er MØRKT på ruten om natten 😊

Anbefalet grej

Udover det obligatoriske grej, anbefaler vi at hver deltager medbringer følgende grej til løbet:

- Toiletpapir
- Tøj tilpasset vejrudsigten
- Ekstra skiftetøj
- Kop eller drikkedunk
- 1 ekstra sæt fodtøj til at veksle imellem
- Solcreme
- Sportstape/vabelplaster

Deltagere

Alle medlemmer af Politiets Idrætsforening kan deltage.

Tilmelding skal ske på mail til BSL002@politi.dk. Frist for tilmelding er søndag den 17. september 2023.

(Skriv holdnavn og navne på holdets deltagere) Tilmelding først gældende ved samtidig betaling på mobilepay.

Pris: 400 kr. pr. deltager (400 kr. for siglehold / 800 kr. for doublehold)

Betaling på Mobilepay: **8461DS** (Skriv Holdnavn ved betaling)

Med venlig hilsen

*Karsten Bruhn Kristiansen og Bjørn Thiemke Drews Lundmann,
Brown Bear Running*