

# LØBESHOP.OK

## THY TRAIL MARATHON

### Kære Løber

#### **Hjertelig velkommen til Danmarks Barskeste Marathon - 8. udgave!**

*Vi er for 8. gang klar til at tage imod til trailfest i Nationalpark Thy. Vi er beærede over, at vi i år kan melde fuldt hus på alle tre distancer og vi gør vores allerbedste for at give jer en god natur- og løbeoplevelse i noget af Danmarks rå, smukke og våde natur! Vi har samlet en række praktiske informationer - men husk at tjekke op på løbets hjemmeside, samt evt. følge med på Facebook, hvor vi har lidt mere kuriøse oplysninger! Ellers håber vi du, dit hoved og dine ben er klar til den udfordring, som venter!*

### SIKKERHED

#### **Hold øje med vejrudsigten**

Vi vil endnu engang understrege, at det er med streg under barsk! Det betyder, at ruten stiller store krav til din fysiske form, din påklædning og din forberedelse inden løbet. Du kan forvente kolde og våde ben i store dele af løbet. Ruten er hård.

I timerne inden løbet kan du stadig nå det sidste! Vi anbefaler, at du følger vejrudsigten nøje og planlægger din påklædning ud fra denne. Der er stor forskel på, hvor vindretningen kommer fra i forhold til, hvor koldt det vil være. Vi løber fra syd til nord. Husk ligeledes, at vi har sat en minimumsbeklædning - hold godt øje på hjemmesiden, der kan komme tilføjelser til den krævede påklædning. Vi anbefaler, at man medbringer mobiltelefon.

#### **Valg af tøj**

Du skal medbringe hue, handsker og vindtæt og vandafvisende jakke og lange løbebukser/tights. Meldes der over 2 grader er det ok med lange sokker og ¾ tights - der må ikke være bar hud!

#### **Ved problemer og nødsituationer**

Da der mellem depoterne kan være temmelig øde, er man forpligtet til at hjælpe, hvis man ser en løber i problemer. Er der ikke tale om en decideret nødsituation giver man besked ved næste depot omkring hændelsen og depotpersonalet vil sørge for hjælp.

Er der tale om en nødsituation gives passende førstehjælp og der sørges for at tilkalde hjælp via nærmeste depot eller anden civilisation! (Evt. mobiltelefon, hvis der er signal og der er en telefon til rådighed). Vores nødtelefon er **42 49 68 50**. Vi har en redder og samaritter undervejs på ruten, tag kontakt til disse ved problemer.

Vi har en fejebakke, som løber bagerst på maraton distancen. Han vil være udstyret med en ekstra varm trøje, energi m.m. Du kan kende ham på det store smil og kække kommentarer! Og bare rolig han overhaler dig ikke!

### **Udgår du fra løbet**

Bliver du nødsaget til at udgå, så gå om muligt til nærmeste depot, som vil have et varmt tæppe og sørge for dig. Kan du ikke selv komme til et depot, så bed en anden løber give besked omkring din placering, så vil vi forsøge at hente dig. (Da det er meget bøvlet at hente folk ud fra ruten er det kun i nødstilfælde, at man skal bede om at blive hentet).

Udgår du uden om depot eller anden officials f.eks. ved at blaffe – så kontakt HURTIGST MULIGT løbsledelsen, så vi ikke begynder at lede efter dig.

Løbslederens (Flemming Søvnald Nielsen) tlf.nr. **61 69 30 46**

### **Følg den markerede rute**

Der **skal** løbes på stier og veje (med mindre andet er tydeligt markeret). Af hensyn til naturen er det **ikke tilladt** at skære hjørner hist og her, heller ikke ved vådområder o.lign., hvor det kunne friste, du risikerer at lukke for fremtidige tilladelser til Thy Trail Marathon.

## **INFORMATION**

### **Nummer og chip udlevering**

Nummerudlevering sker i Klitmøller fredag kl. 18.00 – 20.30 og lørdag fra kl. 7.00 ved Lystfiskerforeningens klubhus 100 meter fra målområdet.

Se kort på hjemmeside <http://thyrace.dk/marathon/parkeringogbad>  
Chip er med velcrobånd som placeres omkring den ene ankel.

***Taber du chippen skal denne erstattes med 350 kr.***

### **Parkering og toilet**

Vi vil have alle til at parkere ordentligt! Så brug P-pladserne! Kantparkering kun tilladt ude ved Nystrup Camping!

Se link via hjemmeside for kort og parkering i målområdet  
<http://thyrace.dk/marathon/parkeringogbad>. Ved kantparkering på de viste veje, hold godt ind til siden.

Toiletbesøg inden start gøres i Klitmøller og der vil være enkelte toiletter og toiletvogn ved de forskellige startområder.

### **Bustransport til start**

Deltagerne transporteres i busser til startstedet. Løberne skal holde sig klar 1 time før start. Busafgang vil blive annonceret højt og tydeligt, og kører fra Hummerhuset/målområdet. Det er dit ansvar, at du kommer med en bus til start.

Som løber skal du forvente at skulle forlade bussen 20 min. før start. Det er derfor ikke nødvendigt at medbringe ekstra overtrækstøj og vi har ikke mulighed for at hjælpe med at transportere ekstra overtøj tilbage til Klitmøller.

## RUTEN

Til de garvede Thy Trail Marathon deltagere er det jo bare at sige: "Vær beredt" på en smuk og barsk rute.

### ***Nye deltagere bedes være ydmyge overfor udfordringen, som venter!***

Ruten vil være tydeligt markeret med flag og afmærkningsbånd de steder, hvor der skal drejes fra. Der vil også være markering med jævne mellemrum på lange lige stræk, hvor der ikke er tvivl om, at man skal følge stiens naturlige forløb. (Min. hvert 350 m.)

På strandstræk vil der kun være markering, hvor man skal forlade stranden. Denne markering vil være meget tydelig og ekstra markeret med flag og afmærkningsbånd.

### ***Hold godt øje med markering og følg ikke blot "tåben", som løber foran dig.***

Den gamle redningsvej følges primært med afstikkere. Vær obs. på at det er Danmarks Barskeste Marathon - og uanset hvad din GPS siger - så skal du helt hen til Klitmøller/Hummerhuset... (og der er langt på det sidste strandstykke).

Vær opmærksom på at 11 og 21 km støder til maratonruten - og vi beder løberne vise hensyn til hinanden!

### **Depoter**

Vis hensyn ved depoterne. Der er mange løbere – og alle skal have forplejning – så lad vær at mase på! (det plejer I nu heller ikke). Overhal på stierne og ikke i depoterne

For maraton løberne er der mulighed for at få bragt en pose med personlig forplejning og andet ud til depotet ved Stenbjerg Landingsplads (21 km) og ved Bøgsted Rende efter 31 km. Den personlige forplejning må max. fylde en bæreposen og vil blive stillet op, så man let kan se sin egen. Man sørger selv for bæreposen og for at finde den ved depotet. Bæreposen afleveres i Klitmøller ved indskrivning inden busafgang.

Se hjemmesiden for depotplacering og indholdet på de forskellige depoter.

### **Mål området**

Opløbet går på stranden mod Klitmøller. Du er først i mål, når du passere målmåtten, som

registrerer din tid. Herefter følger du officials, som vil sørge for at hjælpe med at tage din chip af skoen. Får vi ikke chippen, skal den erstattes med 350 kr.

Bad og omklædningsfaciliteterne er begrænsede i målområdet med 3 baderum. Vi har derfor også lånt Klitmøller IF's bedefaciliteter 1,8 km. fra mål området. Der vil ikke være tid til det store "Wellness" bad med 750 deltager. Så skyld sveden og sandet af kroppen og kom i Æ' Redningshus til forplejning bagefter!

I Æ' Redningshus serverer vi tomatsuppe og kagebord til jer alle. Vi håber på en hyggelig stemning og en god afslutning. Giv hjerte- og husrum til, at de trætte løbere kan komme ind - jo længere tid man har brugt på ruten - jo mere har man brug for en god forplejning og et klap på skulderen.

### **Præmier**

Præmieoverrækkelse sker ca. kl. 13.15 for 11 km. og kl. 14.30 for hel- og halvmaraton ved Hummerhuset. Vi håber folk bliver og klapper af de hurtige løbere - samt bliver og hænger ud og klapper af de knap så hurtige løbere - husk varmt og vandtæt tøj - vi garanterer ikke sol!

Lodtrækningspræmier trækkes under løbet - og vil være ophængt i mål området ved lystfiskernes klubhus/indskrivning - husk at tjekke om du har vundet noget!

## **NU DET SIDSTE**

### **Finisher-T-shirt**

Når du har gennemført løbet, har du mulighed for at købe en souvenir. I samarbejde med Loebeshop.dk sælges Finisher-T-shirt og Finisher-sweatshirt med samme logo. Du kan prøve T-shirten og sweatshirten i mål området ved Lystfiskerforeningen/indskrivning. Du bestiller selv direkte på loebeshop.dk.

Tøjet bestilles på: <https://www.loebeshop.dk/thy-trail-finisher>

Vi sender T-shirt, sweatshirt eller begge dele - og du kan blære dig med at have gennemført Danmarks Barskeste Marathon! Du skal bestille senest den 5. marts. HUSK at skrive hvilken distance du har løbet! Levering er ca. den 20. marts.

### **Thy Race løb 2019**

Thyrace.dk er opdateret med nye løb i Thy i løbet af 2019.

Thy Trail Marathon 2020 bliver lørdag den 29. februar. Vi åbner tilmelding den 1. oktober 2019 kl. 18.00.

### **Thy Race og Langbjerggård Lejrskole har også dette tilbud til jer**

Vi kan tilbyde overnatning med trail hygge på Langbjerggård Lejrskole til 200 kr. pr pers. pr. nat i 3 - 6 personers værelser. Startnumre udleveres på Langbjerggård til overnattende gæster.

Overnatning bookes hos Flemming på tlf.nr. 61693046 eller på mail [flemming@thyrace.dk](mailto:flemming@thyrace.dk)

## **Sponsorer**

**Tusind tak til vores sponsorer! De støtter os, jer og gør Thy Trail Marathon lige den tand federe! Så støt dem næste gang du skal handle grej, ud at rejse, købe ind eller booke et sommerhus i Thy til Thy Trail Marathon 2019. – Den sidste lørdag i februar 2020**

**Løbeshop.dk** har sammensat en tøjserie som passer til Thy Race løbene.

**SIS Energi** er sponsor for energi på løbet og vil være tilstede før og efter løbet med gode tilbud, råd og vejledning på energi til løb og træning!

**Overnatningstilbud** med Langbjerggård Lejrskole, Feriepartner Thy, Hotel Thingaard og Agger Tange Feriecenter. Se hjemmesiden.

## **På vegne af Thy Friluftsf- & Klatreklub og Thy Race**

Simon M. Grimstrup, Simon Gregersen og Flemming Søvnald Nielsen