

Komplet hjælperoversigt

Overordnet koordinator og rute

Kaare Pedersen

Arne Olsen (Ruteopsætning)

Startområdet

Startnumre, trøjer, eftertilmelding	Peer Bagge Bina Johannesen Berit Linke Bende Jaque Susanne Larsen Gitte P Anne Olsbro
Start, portal m.v.	Per Hansen, Koordinator Kim Rasmussen (EL) Henrik Olsbro Tage Gram Anne Kant Hanne Karami Lene Feldt Bent Kantsø Kristian Jensen Knud P Ole Pedersen og Andreas (Bagage)
Cykel foran	Per Stokkerup og (Michael Nielsen?)

Depoter

Sted	Hvem
Rockerborg, 19 km Ca. 175 maratonløbere, 10:40-11:58 Vand, energidrik, müslibarer og frugt	Eva Heramb Helle Guldborg
Ceres Stranden, 24 km Ca. 175 maratonløbere og 500 halvmaratonløbere 11:00-12:38 Halvmaratonløberne kommer 11:39-11:53! Vand og energidrik	Johnny Sjøgreen Kirsten Henningsen Lizzie Aase Hansen
Bo Bedre Huset, 29 km Ca. 175 maratonløbere og 500 halvmaratonløbere 11:18-13:17 Halvmaratonløberne 11:56-12:30 Vand, energidrik, müslibarer og frugt	Vibeke Kjærside Merete Nielsen Hanne Quvang Tina Jørgensen Henriette Hansen Michella Spliid

Espe Gods, 33 km Ca. 175 maratonløbere og 500 halvmaratonløbere 11:33-13:48 Vand, energidrik, jordbær	Linda Pedersen Henrik Bach Jens Møller Lene Knudsen Bent Knudsen
---	---

Vejvisere Storebælt Naturmaraton 2014

1. Post - Birgit Holmegaard – Jernbanebroen ved Højbjerg
2. Post – Tove Yrsgaard – Krydse Tårnborgrvej nord for motorvejen
3. Post - Flemming Yrsgaard +XXXXXX – Rundkørslen ved Lidl
4. Post – Anja Rasmussen – Krydse Kongebroen
5. Post – Erik Larsen – Fra Byparken ud på Tårnborgrvej i rundkørslen
6. Post – Per Glundø – Th efter Halskovbroen ned ad Casper Brandts Plads
7. Post – Kathe Kundtsa + Jørgen Kundsa – Fra Casper Brandts Plads til Nygade
8. Post – Susanne Clausen – Fra Nygade TV ad Grevsensgade
9. Post – Allan Clausen – Krydse Grevsensgade ved Møllebjergparken
10. Post - Anne Mette – Fra Kjærvej th ned ad Ceresvej
11. Post – Mogens Rehder - Ceresvej, krydse Grønningen
12. Post – Ib Lange - Søskjær Mose, op ad trappen til Skoven
13. Post - Lise Andersen – Fra skoven til højre mod Klarskovgaard
14. Post - Ruth Madsen + Inge Strate: Lige inden Klarskov
15. Post – Annette Hansen – Efter Klarskov, tv mod Bo Bedre

Hjælpere og vejledning til Depoter

Depotansvarlig: Per Cantby

Sted	Hvem	Tlf
Rockerborg, 19 km Ca. 175 maratonløbere, 10:40-11:58 Vand, energidrik, müslibarer og frugt	Eva Heramb Helle Guldborg	20456414 20215251
Ceres Stranden, 24 km Ca. 175 maratonløbere og 500 halvmaratonløbere 11:00-12:38 Halvmaratonløberne kommer 11:39-11:53! Vand og energidrik	Johnny Sjøgreen Kirsten Henningsen Lizzie Aase Hansen	27293993 28266108 30271513 40890096
Bo Bedre Huset, 29 km Ca. 175 maratonløbere og 500 halvmaratonløbere 11:18-13:17 Halvmaratonløberne 11:56-12:30 Vand, energidrik, müslibarer og frugt	Vibeke Kjærside Merete Nielsen Hanne Quvang Tina Jørgensen Henriette Hansen Michella Spliid	22354186 27349943 51242732
Espe Gods, 33 km Ca. 175 maratonløbere og 500 halvmaratonløbere 11:33-13:48 Vand, energidrik, jordbær	Linda Pedersen Henrik Bach Jens Møller Lene Knudsen Bent Knudsen	30286769 28443570 60681200 60681200

Depot – Rockerborgen 19 km

Du kan forvente følgende antal løbere forbi depotet på følgende tidspunkter:

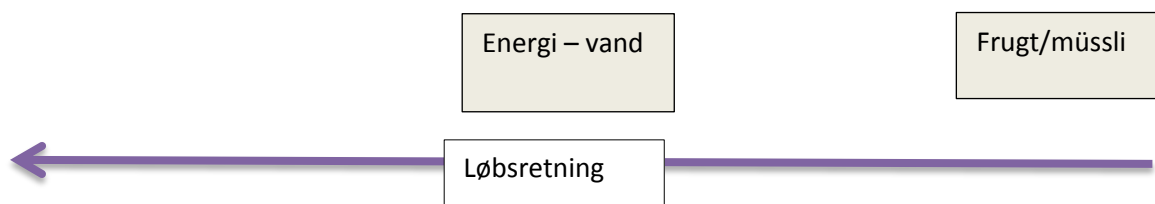
Depotsted	Antal løbere	Første løber	Sidste løber (kommer cykel efter)
19 km ved Rockerborgen	Ca. 100	10:40	11:58

På depotet skal I uddele:

- Vand i hvide plastikurs
- Energidrik i brune krus
- Frugt (melonstykker og bananer) i alubakker
- Müsslibarer

Opstilling af borde:

Bordene opstilles **altid** således at det først bord er frugt og müsslibarer. Blandet vand (først på bordet)/energi . Sørg for god afstand mellem bordene – gerne 5 meter.



Affald

Sæt affaldskurvene med god afstand efter bordene. Sørg for at der er totalt ryddet efter løbet.

Hvis en løber har problemer

Alvorligt – ring 1-1-2

Mindre alvorligt: I har vaseline til gnavsår, forbindinger, isposer, plaster. Se på telefonlisten hvor der er samaritter. Hvis løberen ønsker/eller skal udgå af løbet så ring til Kaare på 3125 3504, der kan køre løberen til målområdet

Depot – Surfklubben 24 km

Du kan forvente følgende antal løbere forbi depotet på følgende tidspunkter:

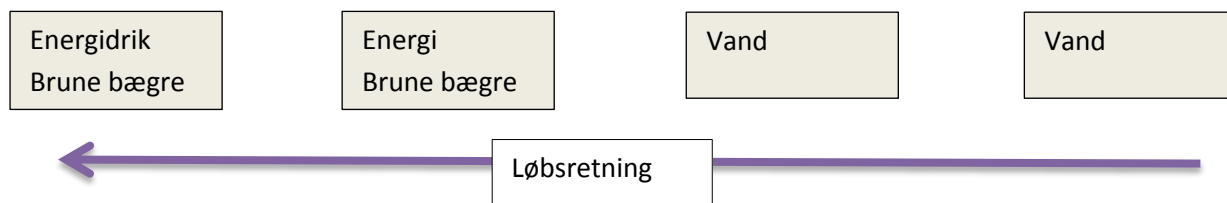
Depotsted	Antal løbere	Første løber	Fleste løbere	Sidste løber (kommer cykel efter)
24 km, Surfklubben ved Ceres stranden	Ca. 650	11:00	11:45	12:38

På depotet skal I uddele:

- Vand i hvide plastikurs
- Energidrik i brune krus

Opstilling af borde:

Bordene opstilles **altid** således at det først bord er vand, så vand, så energi og energi. Sørg for god afstand mellem bordene – gerne 5 meter.



Affald

Sæt affaldskurvene med god afstand efter bordene. Sørg for at der er totalt ryddet efter løbet.

Hvis en løber har problemer

Alvorligt – ring 1-1-2

Mindre alvorligt: I har vaseline til gnavsår, forbindinger, isposer, plaster. Se på telefonlisten hvor der er samaritter. Hvis løberen ønsker/eller skal udgå af løbet så ring til Kaare på 3125 3504, der kan køre løberen til målområdet

Depot – Bo bedre – 30 km

Du kan forvente følgende antal løbere forbi depotet på følgende tidspunkter:

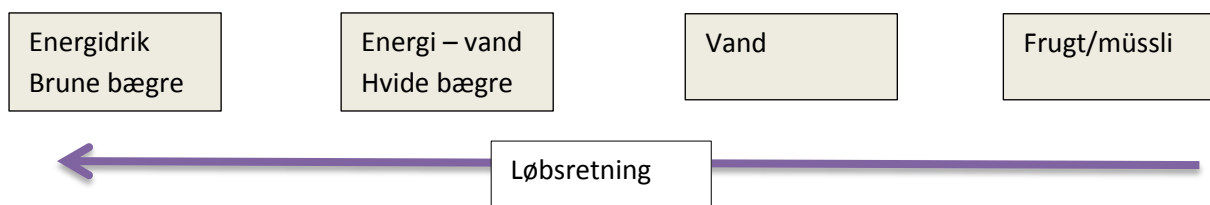
Depotsted	Antal løbere	Første løber	Fleste løbere	Sidste løber (kommer cykel efter)
30 km ved Bo Bedre	Ca. 650	11:18	12:15	13:17

På depotet skal I uddele:

- Vand i hvide plastikurs
- Energidrik i brune krus
- Frugt (melonstykker og bananer) i alubakker
- Müslibarer

Opstilling af borde:

Bordene opstilles **altid** således at det først bord er frugt og müsslibarer. Dernæst vand, så et blandet vand (først på bordet)/energi og så energi. Sørg for god afstand mellem bordene – gerne 5 meter.



Affald

Sæt affaldskurvene med god afstand efter bordene. Sørg for at der er totalt ryddet efter løbet.

Hvis en løber har problemer

Alvorligt – ring 1-1-2

Mindre alvorligt: I har vaseline til gnavsår, forbindinger, isposer, plaster. Se på telefonlisten hvor der er samaritter. Hvis løberen ønsker/eller skal udgå af løbet så ring til Kaare på 3125 3504, der kan køre løberen til målområdet

Depot – Espe Gods – 33 km

Du kan forvente følgende antal løbere forbi depotet på følgende tidspunkter:

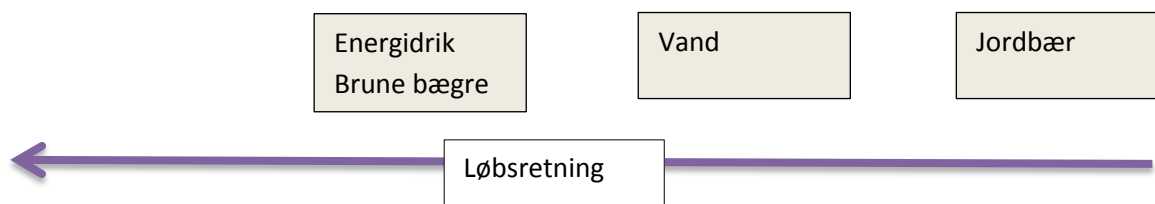
Depotsted	Antal løbere	Første løber	Fleste løbere	Sidste løber (kommer cykel efter)
33 km ved Espe	Ca. 650	11:33	12:35	13:48

På depotet skal I uddele:

- Vand i hvide plastikurs
- Energidrik i brune krus
- Jordbær
- Müsslibarer

Opstilling af borde:

Bordene opstilles **altid** således at det først bord er frugt og müsslibarer. Dernæst vand og så energi. Sørg for god afstand mellem bordene – gerne 5 meter.



Affald

Sæt affaldskurvene med god afstand efter bordene. Sørg for at der er totalt ryddet efter løbet.

Hvis en løber har problemer

Alvorligt – ring 1-1-2

Mindre alvorligt: I har vaseline til gnavsår, forbindinger, isposer, plaster. Se på telefonlisten hvor der er samaritter. Hvis løberen ønsker/eller skal udgå af løbet så ring til Kaare på 3125 3504, der kan køre løberen til målområdet

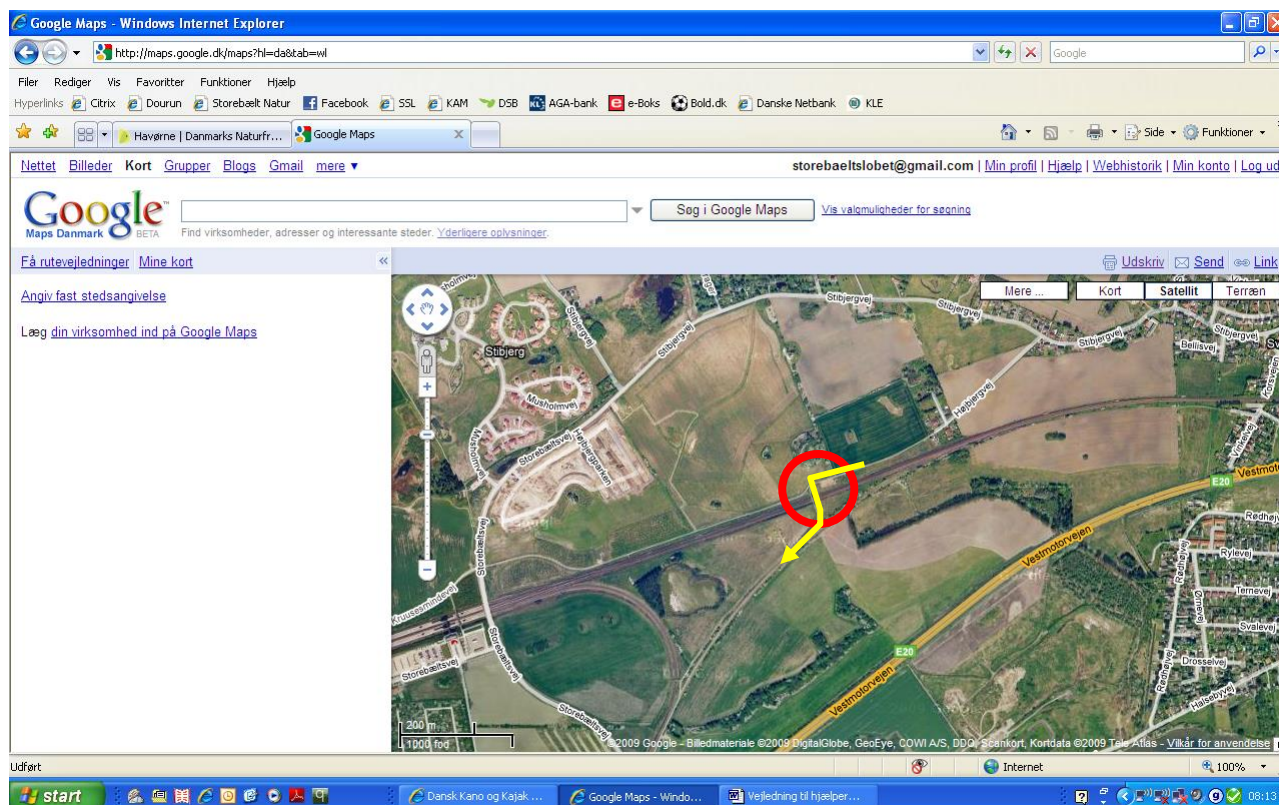
Vejvisere Storebælt Naturmaraton 2014

1.	Post - Birgit Holmegaard – Jernbanebroen ved Højbjerg	9
2.	Post – Tove Yrsgaard – Krydse Tårnborgrvej nord for motorvejen.....	10
3.	Post - Flemming Yrsgaard + Ole Pedersen – Rundkørslen ved Lidl	11
4.	Post – Anja Rasmussen – Krydse Kongebroen.....	12
5.	Post – Erik Larsen – Fra Byparken ud på Tårnborgrvej i rundkørslen.....	13
6.	Post – Per Glundø – Th efter Halskovbroen ned ad Casper Brandts Plads.....	14
7.	Post – Kathe Kundtsa + Jørgen Kundsa – Fra Casper Brandts Plads til Nygade.....	15
8.	Post – Susanne Clausen – Fra Nygade TV ad Grevsensgade	16
9.	Post – Allan Clausen – Krydse Grevsensgade ved Møllebjergparken.....	17
10.	Post - Anne Mette – Fra Kjærvej th ned ad Ceresvej	18
11.	Post – Mogens Rehder - Ceresvej, krydse Grønningen	19
12.	Post – Ib Lange - Søskjær Mose, op ad trappen til Skoven	20
13.	Post - Lise Andersen – Fra skoven til højre mod Klarskovgaard	21
14.	Post - Ruth Madsen + Inge Strate: Lige inden Klarskov.....	22
15.	Post – Annette Hansen – Efter Klarskov, tv mod Bo Bedre	23

1. Post - Birgit Holmegaard – Jernbanebroen ved Højbjerg

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Løberne skal over jernbanebroen

Løbere fra ca. 10:10-11:20

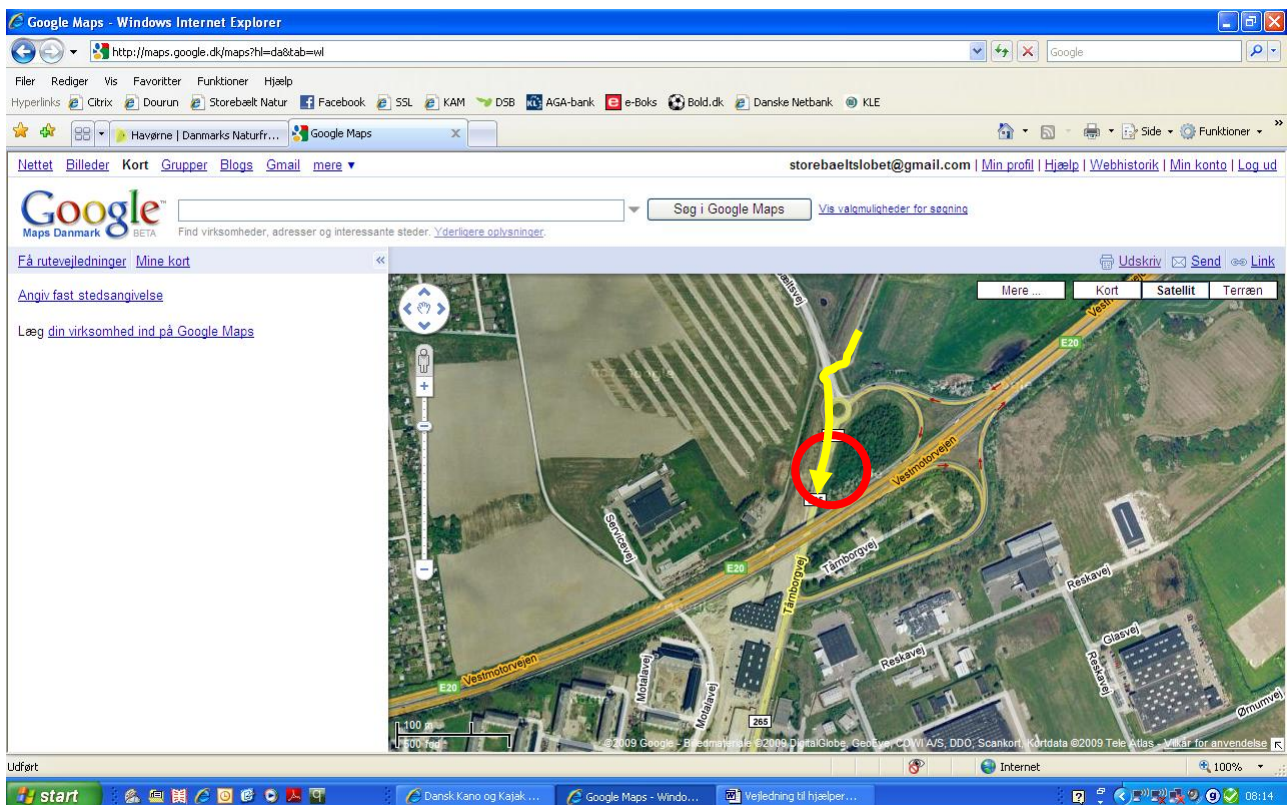
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (T-kryds Stibjergvej/Højbjergvej)

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

2. Post – Tove Yrsgaard – Krydse Tårnborgevej nord for motorvejen

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser og politi: Løberne skal over Tårnborgevej og ned ad cykelstien, så de kommer under motorvejsbroen

Løbere fra ca. 10:10-11:20

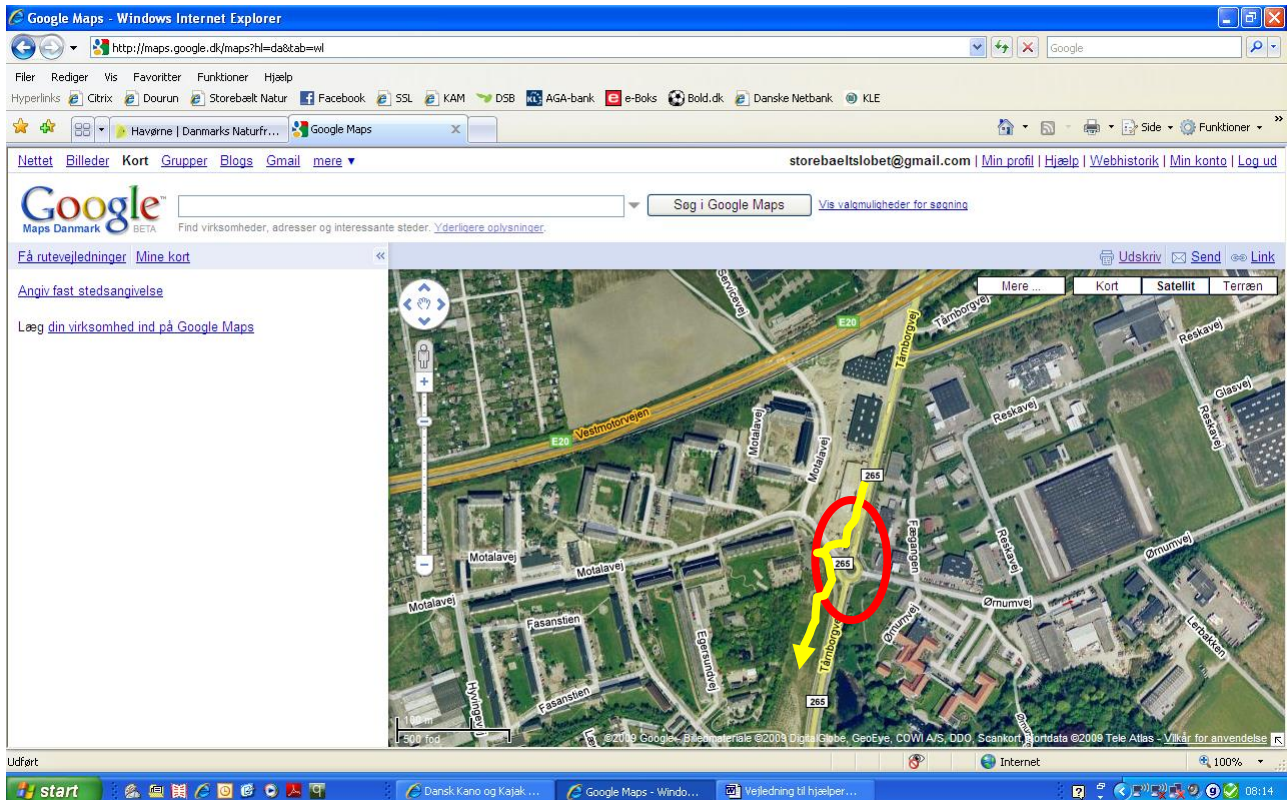
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Jernbaneoverskæringen på Højbjergvej).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

3. Post - Flemming Yrsgaard +XXXXX – Rundkørslen ved Lidl

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser og politi: Løberne kommer fra Taarnborgvej og skal krydse ind over rundkørslen og ind i byparken

Løbere fra ca. 10:10-11:20

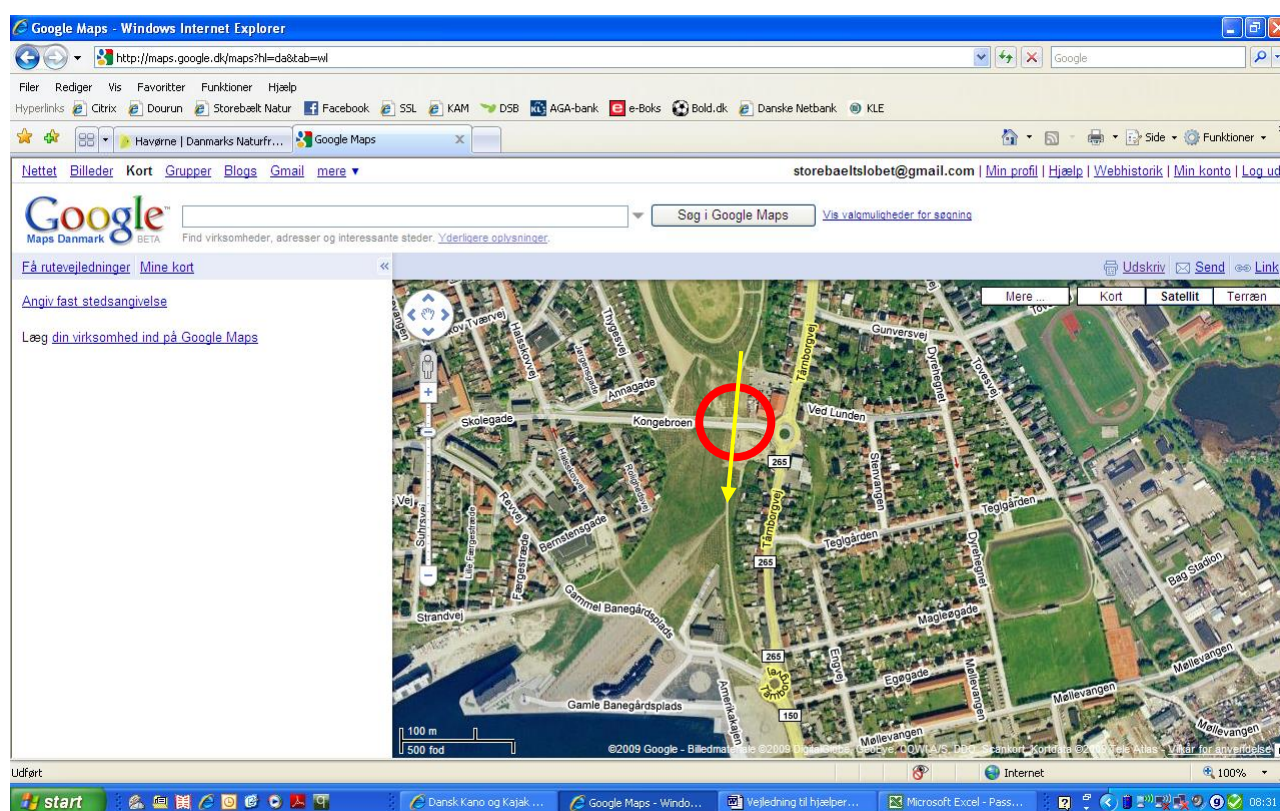
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Som er 200 m. tilbage, lige efter tunnellen).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

4. Post – Anja Rasmussen – Krydse Kongebroen

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser og politi: Løberne skal krydse Kongebroen og videre i byparken

Løbere fra ca. 10:20-11.40

Rigtig mange kl. 11:00

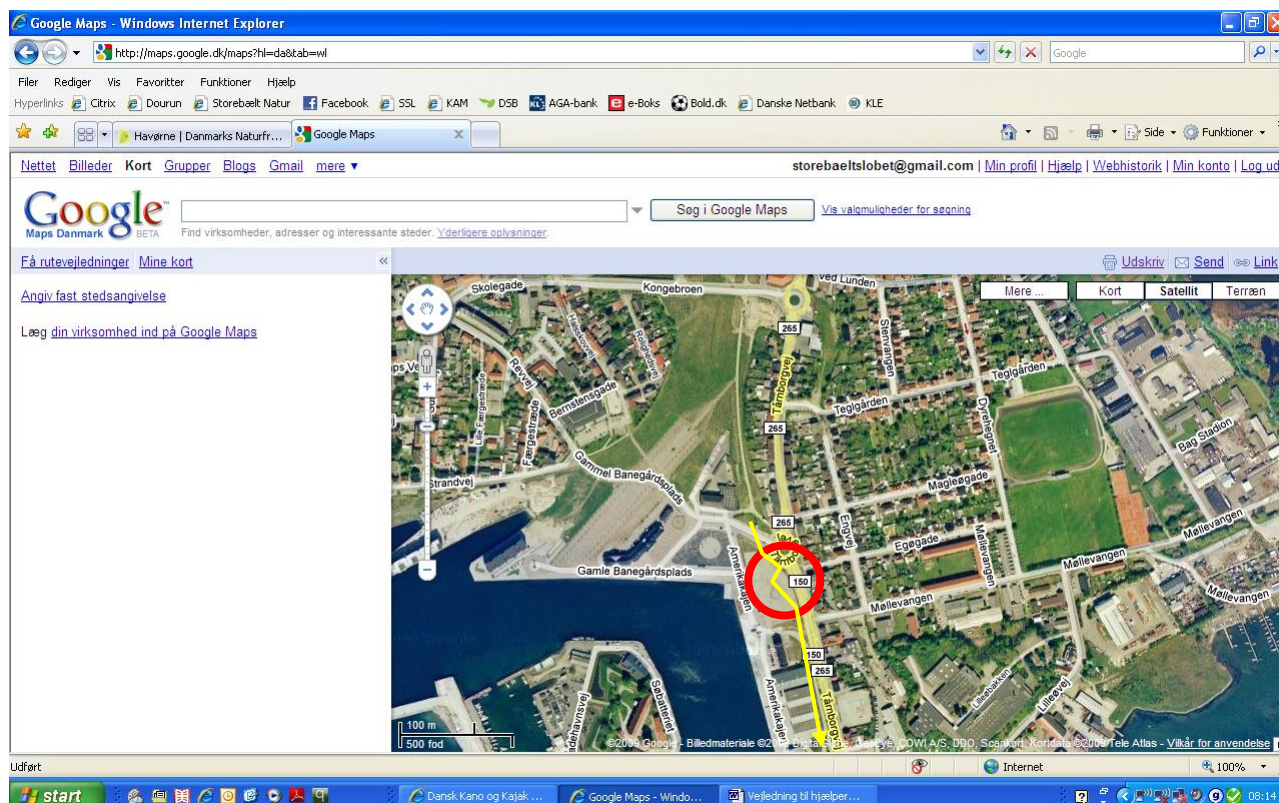
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Rundkørslen Tårnborgevej/Motalavej).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

5. Post – Erik Larsen – Fra Byparken ud på Tårnborgvej i rundkørslen

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser og politi: Løberne skal fra Byparken og ind på Tårnborgvej i rundkørslen

Løbere fra ca. 10:20-11:40

Rigtig mange kl. 11:00-11:10

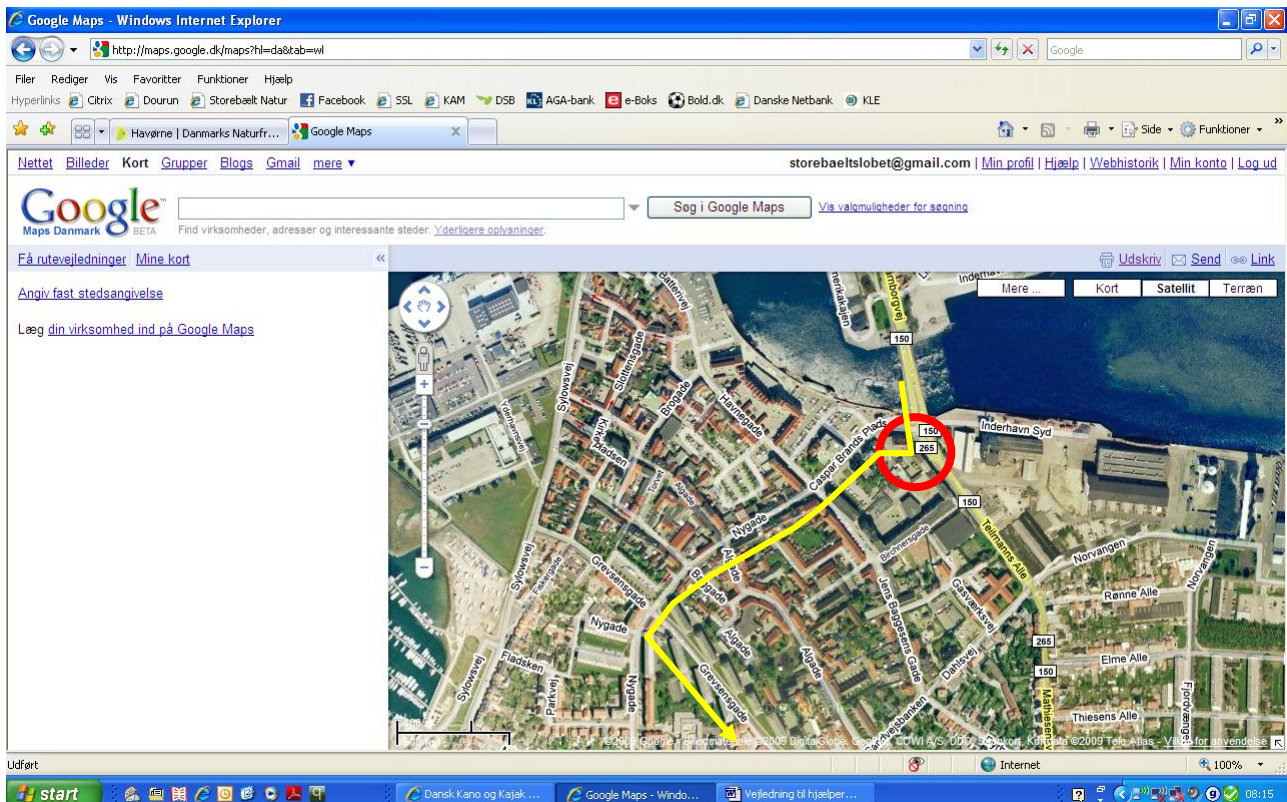
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Kongebroen 300 m. tilbage).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

6. Post – Per Glundø – Th efter Halskovbroen ned ad Casper Brandts Plads

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Når løberne passerer Halskov Broen skal de til højre ned ad Casper Brandts Plads

Løbere fra ca. 10:20-11.40

Rigtig mange kl. 11:05-11:15

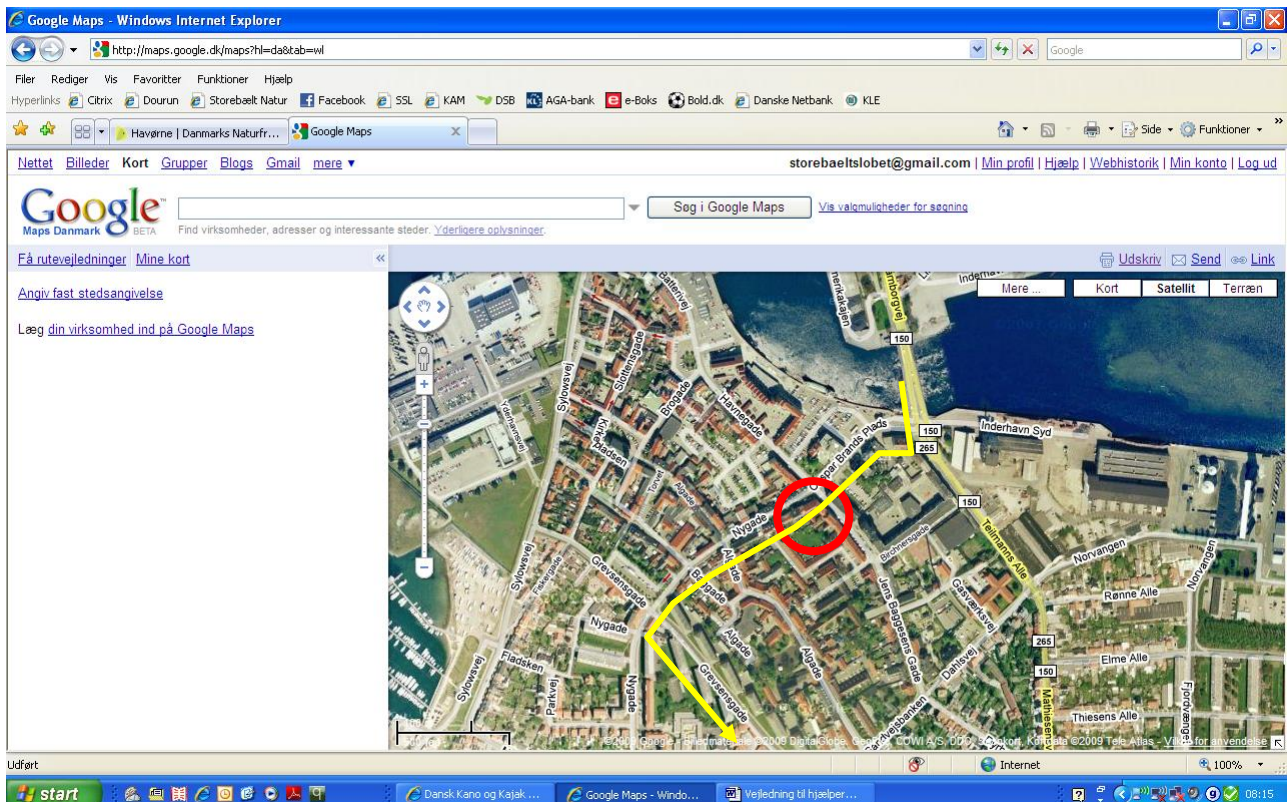
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Rundkørslen 500 m. tilbage på ruten

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

7. Post – Kathe Kundtsa + Jørgen Kundsa – Fra Casper Brandts Plads til Nygade

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Politi: Løberne skal passerer Krydset og løbe ind i Nygade/Gågaden

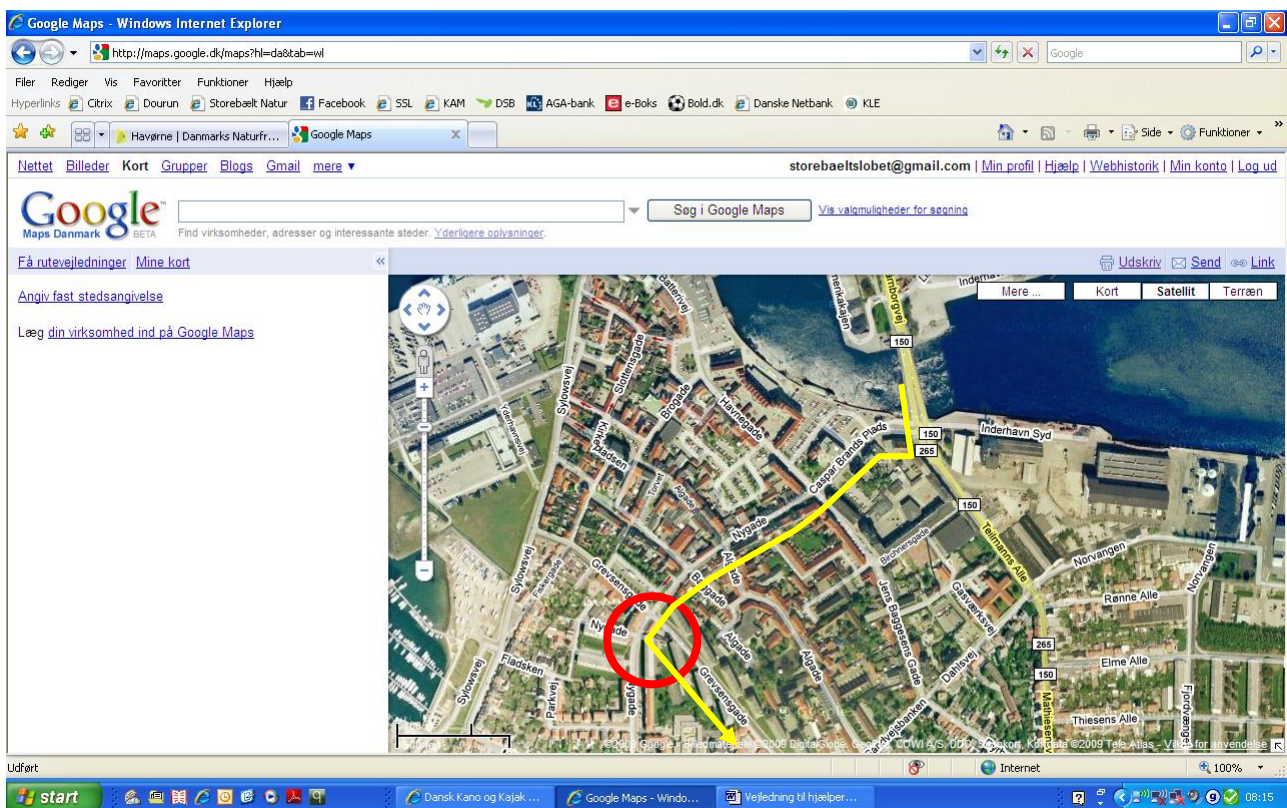
Løbere fra ca. 10:20-11.40

Rigtig mange kl. 11:05-11:15

8. Post – Susanne Clausen – Fra Nygade TV ad Grevsensgade

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Nygade, tv op ad Grevsensgade

Løbere fra ca. 10:20-11:40

Rigtig mange kl. 11:05-11:15

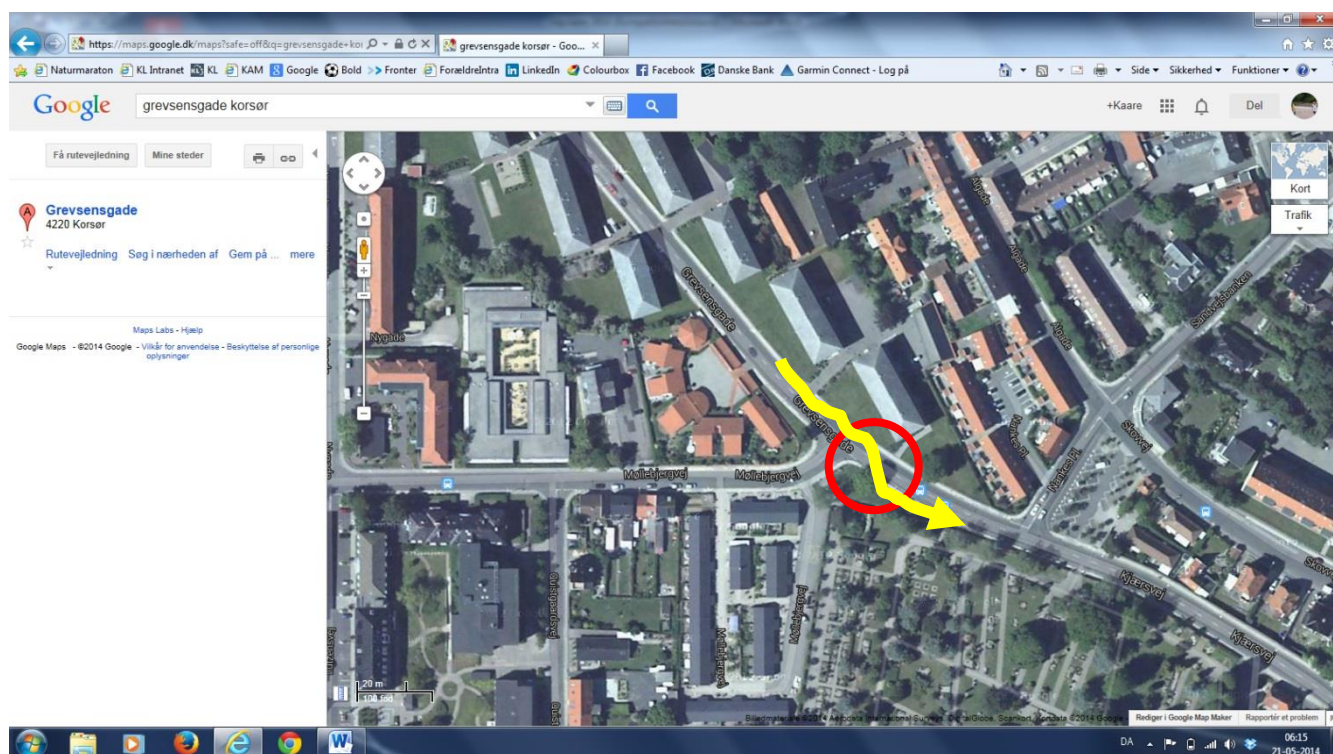
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Halvskovbroen)

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

9. Post – Allan Clausen – Krydse Grevsensgade ved Møllebjergerparken

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Krydse Grevsensgade ved Møllegårdsparken

Løbere fra ca. 10:30-12.00

Rigtig mange kl. 11:10-11:25

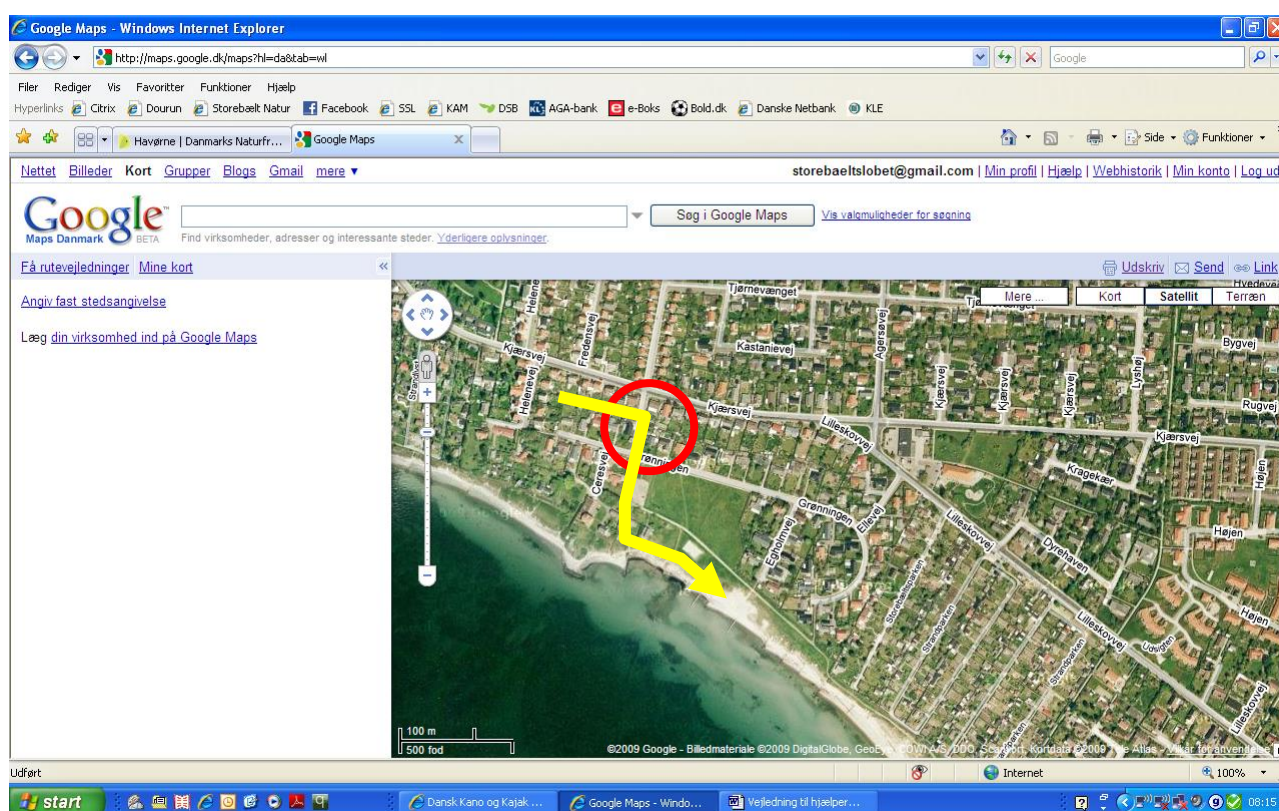
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Kryds Nygade/Grevsensgade).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

10. Post - Anne Mette – Fra Kjærvej th ned ad Ceresvej

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Kjærvej, th ned ad Ceresvej

Løbere fra ca. 10:30-12:00

Rigtig mange kl. 11:10-11:25

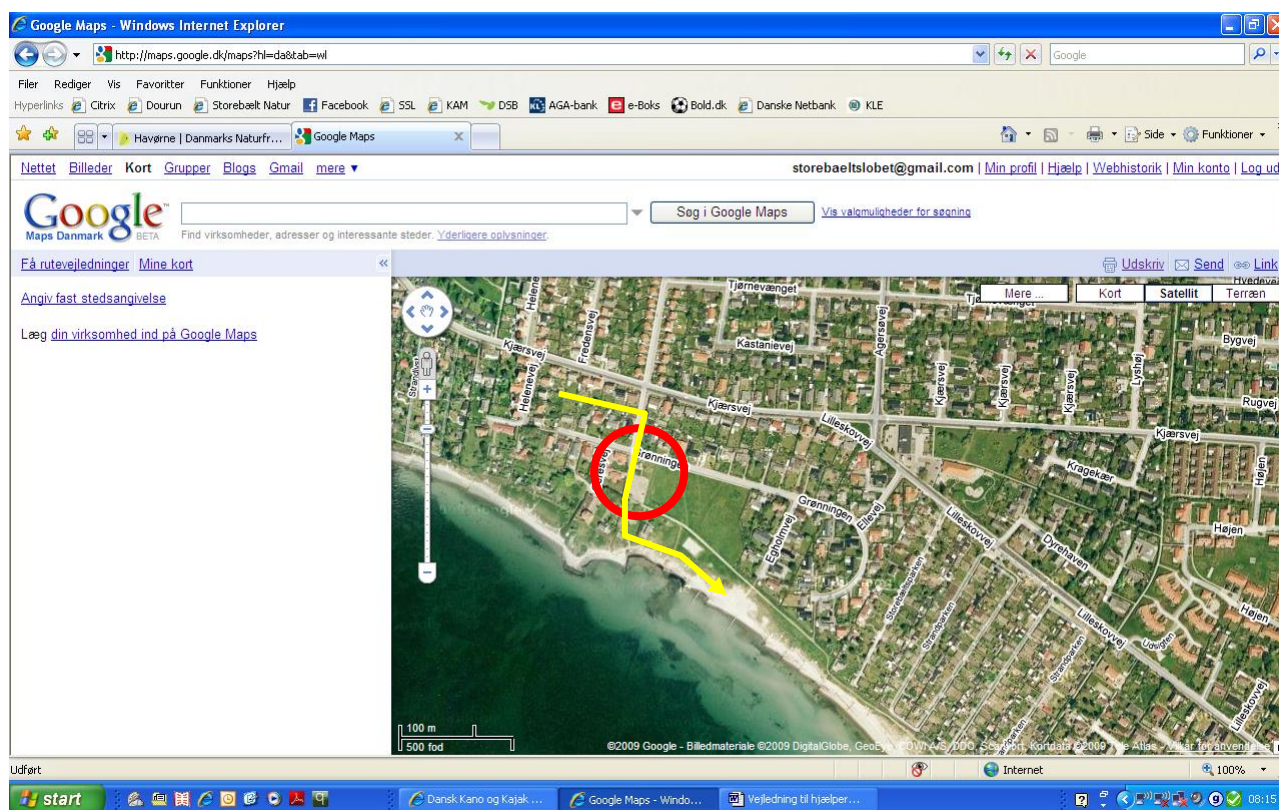
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Kryds Nygade/Grevsensgade).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

11. Post – Mogens Rehder - Ceresvej, krydse Grønningen

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, møsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser/politi: Krydse Grønningen

Løbere fra ca. 10:30-12:00

Rigtig mange kl. 11:10-11:25

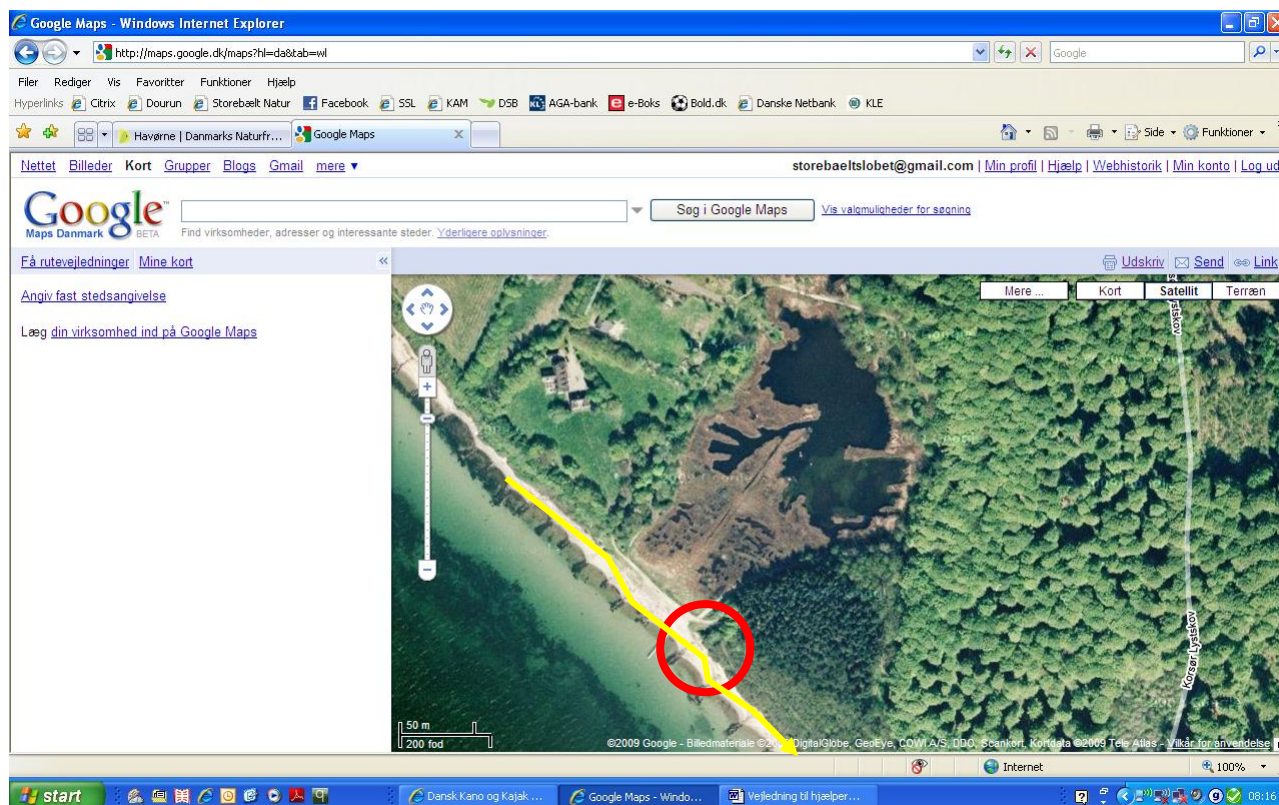
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (200 m. tilbage ved krydset Kjærvej/Ceresvej).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

12. Post – Ib Lange - Søskjær Mose, op ad trappen til Skoven

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Vise løberne fra stranden op ad trappen til lystskoven, hvor de skal løbe på stien ud til klinten

Løbere fra ca. 10:30-12.00

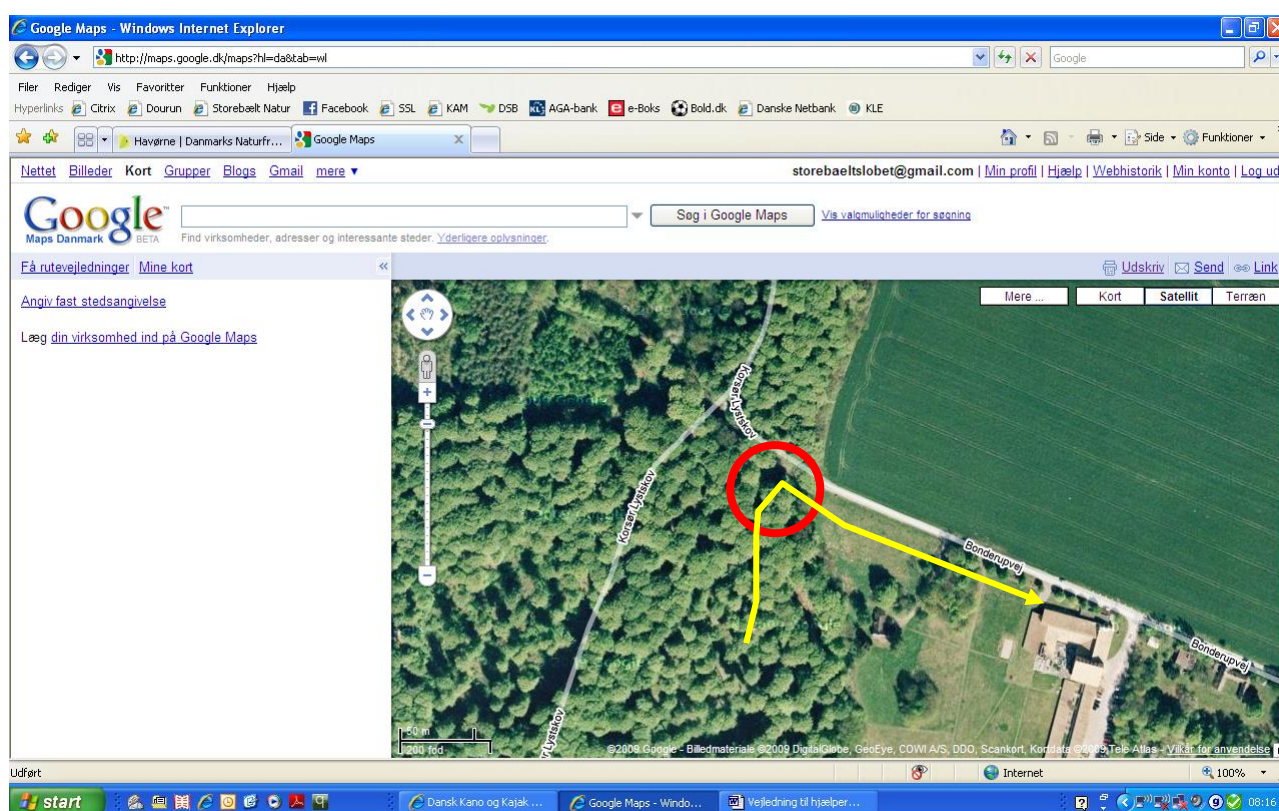
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Surf-klubben)

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

13. Post - Lise Andersen – Fra skoven til højre mod Klarskovgaard

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Løberne kommer fra stien nede fra stranden og skal til højre op mod Klarskovgaard. VIGTIG

Løbere fra ca. 10:30-12.00

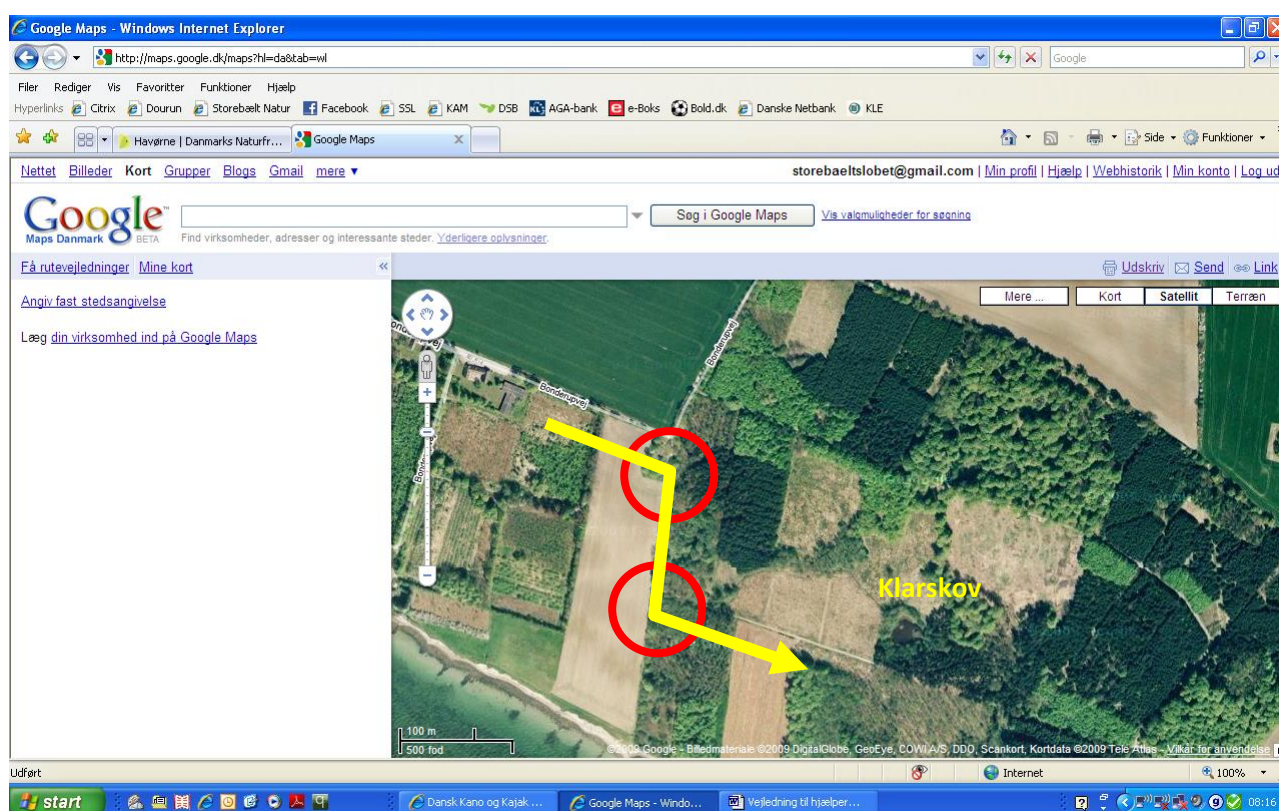
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (Ved trappen fra Søskjær Mose op til Lystskoven)

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

14. Post - Ruth Madsen + Inge Strate: Lige inden Klarskov

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser/Vejvisere: Løberne kommer fra Klarskovgaard og skal til højre og så til venstre ind i Klarskoven. Én viser ved første sving kan formodentlig godt klare det med ordentlig afmærkning og afspærring ved det andet sving (Der hvor man drejer ind i Klarskoven)

Løbere fra ca. 10:35-12.10

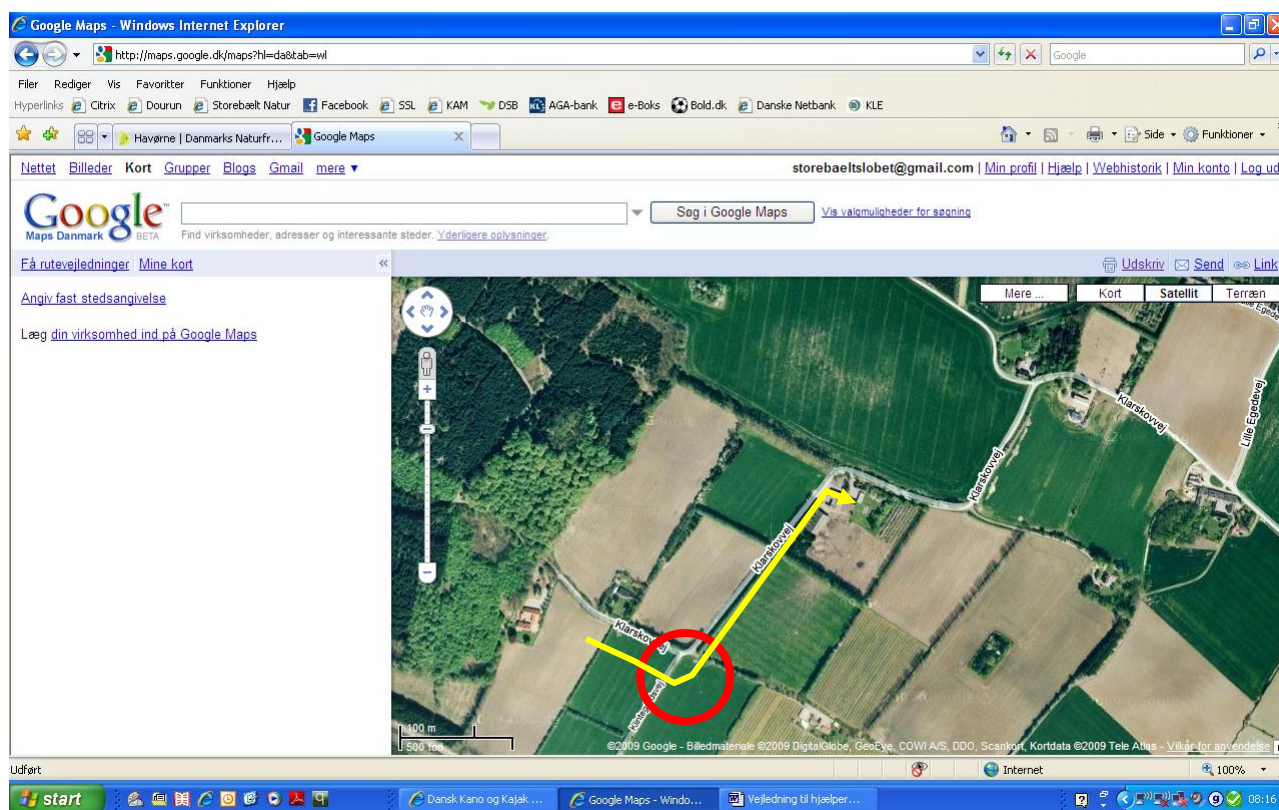
Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved det sted hvor den forrige vejviser stod (dvs Lystskoven).

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

15. Post – Annette Hansen – Efter Klarskov, tv mod Bo Bedre

Du bedes møde senest kl. 9.15 ved Korsør Hallen søndag den 16. juni. Her vil du af Jan Larsen du få udleveret en pose med vand, müsslibarer, frugt m.v. og få instruktioner.

Din opgave: Før og fremmest vær synlig og diriger og opmuntre løberne. Hvis du er vejviser så råb gerne at de skal til højre/venstre og vis det tydeligt med hænderne. Hvis du er ved depot så giv nogle opmuntrende ord. Måske er der nogle få løbere der vrisser - men husk at de er trætte og det ikke er personligt.



Vejviser: Løberne kommer fra Klarskov og skal til venstre op ad Klarskovvej

Løbere fra ca. 10:35-12:10

Efter sidste løber kommer en eller to cykler. Du bedes gå tilbage på ruten og fjerne opmærkningsstrimler og km-skilte. Du skal stoppe ved sted hvor den forrige vejviser stod (dvs på den anden side af Klarskoven, hvor man løber ind i Klarskoven)

Strimler og KM-skilte bringer du til Korsør Hallen, ved vores klubhus

