***Kan du ”stikke” af fra politiet ?***

*Nordjyllands Politi, API, indbyder til* ***MTB-løb***

*Torsdag den 26. september 2019 kl. 1100 i* ***Rold Skov****.*

***Hvem kan deltage:***

***Ansatte ved POLITIET, BRANDVÆSEN, REDNINGSTJENESTEN, FORSVARET, HOSPITALER og FIRMAIDRÆTTEN, plus de indbudtes familie og VIP !***

**Start/mål: Skørping Idrætscenter, Himmerlandsvej 59, 9520 Skørping**. Start og mål vil være tæt ved idrætscenteret.

Der bruges prof. udstyr til tidsregistrering fra DGI, og der udleveres chiplabel ved start/mål.

Chippen placeres på siden af cykelhjelmen.

**Parkering:** P-plads foran idrætscenteret.

**Omklædning/**

**Bad:** Omklædningsrum med indgang bag hallen. Omklædning opdelt og afmærket Politi herrer/dame omklædning.

**Forplejning:** Kakao, bananer og energi. Drikkedunke kan påfyldes energidrik eller vand ved start/mål.

**Klasser:** Klasse 1: 21 – 39 år/ åben klasse.

Klasse 2: 40 – 49 år.

Klasse 3: 50 – 59 år.

Klasse 4: 60 – RIP.

Dameklasse.

Begynderklasse – hvis man ikke har kørt løb før.

Forventet antal deltager i alt 50-75 ryttere.

**Præmier:** Under afslutningen uddeles der vin/chokolade til 1., 2. og 3. plads i alle klasser,

og der udtrækkes MEGT FINE lodtrækningspræmier på startnumrene efter løbet.

OBS. Lodtrækning foregår under spisningen, så det kræver deltagelse der.

**Afslutning: Hyggeligt og socialt –** Spisning (kræver tilmelding) i Skørping Idrætscenter kl. 1315.

MTB-venlig menu + en sodavand/øl.

Kaffe og kage.

**Ruten:** Løbet afvikles i skoven omkring idrætscenteret.

Ruten **KAN** køres af alle på motionist niveau, og er på 4- 5 km med ca. 100 højdemeter. Den bliver let kuperet, der lægges vægt på godt flow, masser af singletracks og med gode muligheder for overhaling.

Køretiden bliver på 75 min + igangværende omgang. Ingen udkørsel efter 75 min.

Ruten vil være afmærket med små flag og rød/hvid minestrimmel.

Det tilrådes at komme og afprøve ruten inden start. RUTEN KLAR 0930.

Deltagelse er under eget ansvar og cykelhjelm er selvfølgelig påbudt.

Der skal udvises hensyn til øvrige deltagere og andre brugere af skoven.

**Tilskadekomst**

**uheld:** Ring 112 og efterfølgende til Niels Koch på 51445491 el. privat 40719291.

**Hjertestarter** findes ved indgangen til Idrætscenter

**Pris: 80 kr til** MTB løbet incl. bidrag til sporlaug.

**100 kr til** afslutning med fællesspisning, kaffe, kage og præmieoverrækkelse.

**Tilmelding**

**og betaling: Tilmeldingslink :**  <http://app.lap.io/event/2019-nordjyllands-politi-mtb-loeb>

**Tilmeldingsfrist mandag den 23. september 2019.**

**Kontakt:** Evt. spørgsmål kan rettes til undertegnede på tlf. 51445491 el. 40719291

Vi håber på stort fremmøde til en hyggelig dag på sporet i Rold Skov - et af

de 10 SPIR ☺.

Med venlig hilsen

Niels Koch, Nordjyllands Politi