



COAST2COAST

2022



Indledning

Udfordringen er klar – kryds Sjælland til fods, på 24 timer – fra det vestligste til det østligste punkt.

Vi skaber rammerne for at alle deltagere kan yde deres maksimale og gennemføre denne udfordring, som vil være udfordrende, hård og krævende.

Løbet er bygget op så deltagerne hele tiden mødes ved checkpoints, selvom de har forskelligt niveau og derved har mulighed for at dele oplevelsen og fællesskabet, til trods for forskellige mål og forudsætninger.

Beskrivelse af løbet

Løbet strækker sig over 130 km på tværs af Sjælland, fra det vestligste punkt ved Røsnæs Fyr til det østligste punkt på kajen ved Nordhavn, København. Løbet varer 24 timer, og ruten på ca. 130 km vil blive delt op i 24 etaper.

Tid og sted for løbet vil være:

- Løbet starter lørdag den 27. august 2022 kl. 0900 ved Røsnæs Fyr, Røsnæsvej 477, 4400 Kalundborg.
- Løbet slutter søndag den 28. august 2022 kl. 0900 ved Oceanvej (Nordhavn), 2100 København.

Ved Oceanvej vil der være præmieoverrækkelse og kagebord som afslutning.

Alle deltagere som gennemfører løbet, vil få overrakt en præmie.

Vi vil naturligvis være opmærksomme på Coronasmitte og følge gældende retningslinjer.

Etaper

- Hver etape vil være mellem 4,0 og 6,6 km lang.
- Der starter en ny etape hver klokke time.
- Man skal gennemføre hver etape inden næste etape starter, for ikke at udgå.
- Der må gå eller løbes.

Eksempelvis

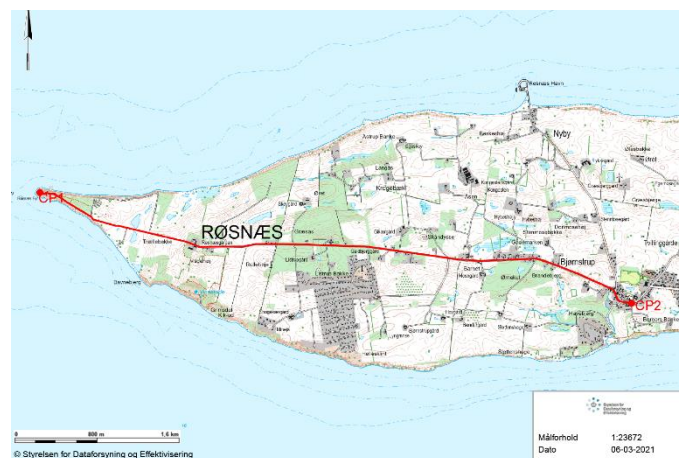
Etape nr. 1 starter kl. 0900 og er 6 km lang.

Etape nr. 2 starter kl. 1000.

Hvis du løber etape 1 på 40 minutter, har du 20 minutters pause inden etape nr. 2 starter.

Ruten vil blive offentliggjort senest en uge inden løbsstart.

Ruten vil ikke blive markeret, men der vil blive udleveret kort over hver etape ved hvert checkpoint. På den måde er vi sikre på at alle deltagere har det kort på sig, som de skal bruge for at kunne navigere etaperne. Ruten vil være meget simpel.



Checkpoints

Førenden af hver etape er der et checkpoint, som skal nås inden næste etape starter - ellers vil man udgå af løbet.

Alle checkpoints vil indeholde proviant i form af boller, snacks, frugt, vand, energidrik, the, kaffe osv.

På udvalgte checkpoints vil der blive serveret egentlige måltider som pastasalat, sandwich og lignende.

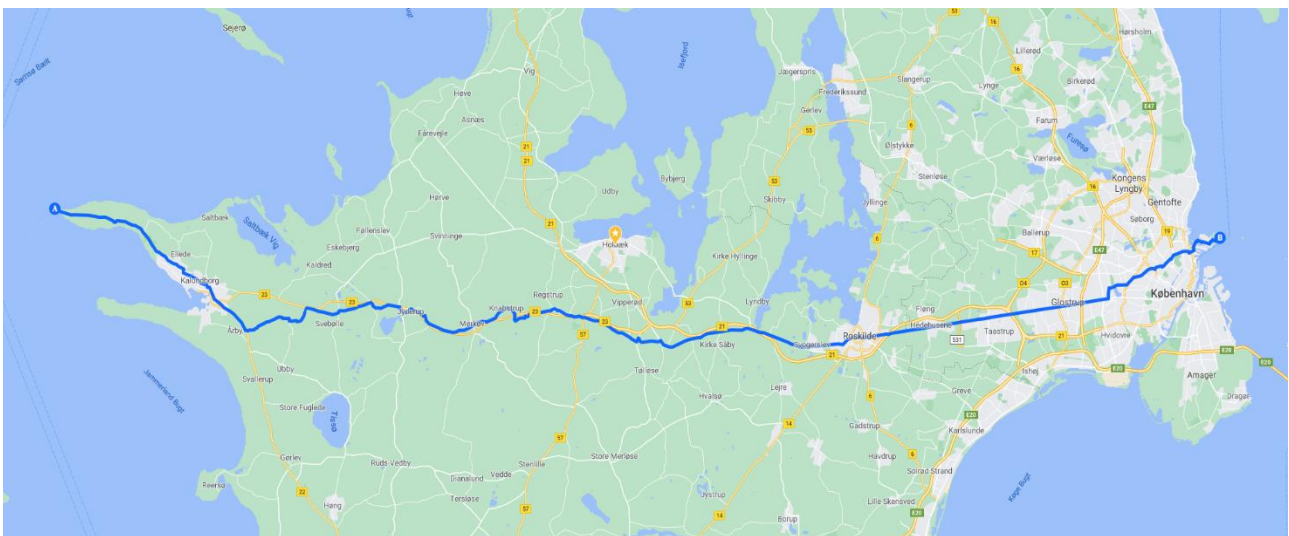
På udvalgte checkpoints være mulighed for toiletbesøg.

Der vil være mulighed for at få fragtet en taske med personlige ting mellem checkpoints. Tasken vil være tilgængelig på alle checkpoints.

Ruten

Ruten er ca. 130 km lang og hver etape har en længde på mellem 4,0 km og 6,6 km. Alle etaper er langs landeveje, grusveje, cykelstier og stier. Deltagere skal følge færdselsloven hele vejen, og selv krydse veje osv.

Der vil ikke blive reguleret trafik eller spærres veje undervejs. Det primære underlag er asfalt.



Obligatorisk grej

Der vil være nogle ting som hver deltager skal medbringe til løbet for at deltage. Nogle ting skal medbringes på alle tidspunkter, og nogle skal kun medbringes når det er mærkt.

Det obligatoriske grej er:

- Refleksvest
- Pandelampe
- Mobiltelefon med løbsledelsens telefonnummer indkodet



Anbefalet grej

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

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

Deltagere

Alle medlemmer af Politiets Idrætsforening kan deltage. Der vil være 30 deltagerpladser, og der vil være et stort opbud af officials til at drive løbet.

Løbet vil stille store krav til deltagerens fysik og de bør derfor have et rimeligt fysisk niveau så man mener de kan gennemføre løbet.

Hvis en deltager udgår undervejs, skal vedkommende selv have en plan for hvordan han/hun kommer hjem derfra. Udgår en løber mellemto checkpoints, vil man blive samlet op af en følgebil og blive transporteret til næste checkpoint.

Der vil være begrænset mulighed for at kunne tilbyde transport videre herfra.

Transport til start og fra mål

Deltagerne sørger selv for transport til startområdet på Rønæs. Når man er kommet i mål i Nordhavn skal man selv sørge for transport videre derfra. Eventuel samkørsel til startområdet eller fra målområdet kan koordineres via vores facebookside.

Forplejning

Løbet er inkl. forplejning, og der vil på et senere tidspunkt blive udleveret en plan over hvad der vil blive tilbudt på de respektive checkpoints. Du er velkommen til selv at supplere denne forplejning hvis du har specifikke ønsker.

Pris og tilmelding

Prisen for deltagelse er 600 kr. som dækker udgifter til afvikling af selve løbet, fuld forplejning, medaljer mm. Betaling skal foregå via mobilepay til BOXnummer: 8461DS

Tilmelding skal ske på mail til BSL002@politi.dk. Frist for tilmelding er fredag den 1. juli 2022. For at blive tilmeldt skal både sende en mail og indbetale deltagergebyret via Mobilepay.

Med venlig hilsen

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