



Arrangør: Midt- og Vestsjællands PI
Dansk Politiidrætsforbund



Politiets IF
Midt- & Vestsjælland

COAST2COAST MOTIONSLØB

Den 27. og 28. august 2022



VELKOMMEN

ZEALAND COAST2COAST ULTRAMARATHON BROWN BEAR RUNNING



KÆRE ALLE

I ønskes velkommen til Coast2Coast 2022. For mig er det en vild udfordring I har valgt at kaste jer ud i. Et etapeløb gennem vores politikreds tværs over Sjælland. Imponerende!

Jeg er sikker på, at det bliver en kæmpe oplevelse både fysisk og mentalt.

Personligt har jeg aldrig løbet længere end en halvmaraton, så det aftvinger en vis respekt det, I begiver jer ud i her.

Pas nu på jer selv og hinanden og forsøg også at nyde landskabet undervejs.

Rigtig god fornøjelse

Jørgen Bergen Skov
Politidirektør



VELKOMMEN

ZEALAND COAST2COAST ULTRAMARATHON BROWN BEAR RUNNING



På vegne af idrætsforeningen bydes I velkommen til Coast2Coast 2022.

Det er 2. gang, at arrangementet afvikles. Vi havde generalprøve sidste år, forbeholdt deltagere fra egen kreds, men denne gang syntes vi, at tilbuddet skal ud til en bredere skare og vi håber, at se kollegaer fra hele landet.

Udtrykket "Man skal ikke være tosset for at være her, men det hjælper" kommer vitterligt til sin ret i dette løb. Det kræver sin mand/kvinde at løbe i 24 timer. Det handler om udholdenhed og viljestyrke, da det utvivlsomt kommer til at gøre ondt på alle.

Jeg er sikker på, at det bliver en stor oplevelse, og jeg håber at I nyder fællesskabet og netværket på tværs af politiidrætsforeninger, afdelinger og kredse. Samtidigt krydser jeg fingre for at vejret er med jer.

Husk at lytte til kroppen, så vi undgår skader og husk også at nyd turen.

Respekt!

Held og lykke og god fornøjelse.

Kim Løkvist
Formand
PI MVSJ





COAST2COAST 2022



BROWNBEAR RUNNING



Inledning

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 Oceankaj (Nordhavn), 2100 København.**

Ved Oceankaj 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 etappen. Ruten vil være meget simpel.







Checkpoints

Forenden 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.

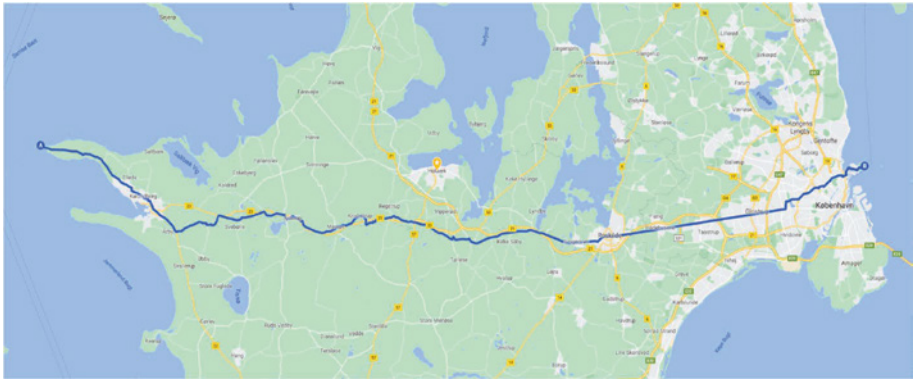
På udvalgte checkpoints være mulighed for toiletbesøg.

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. Deltagerne 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 mørkt.

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 vejrudsigten
- 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 deltagernes 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 mellem to 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 Røsnæs. 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*

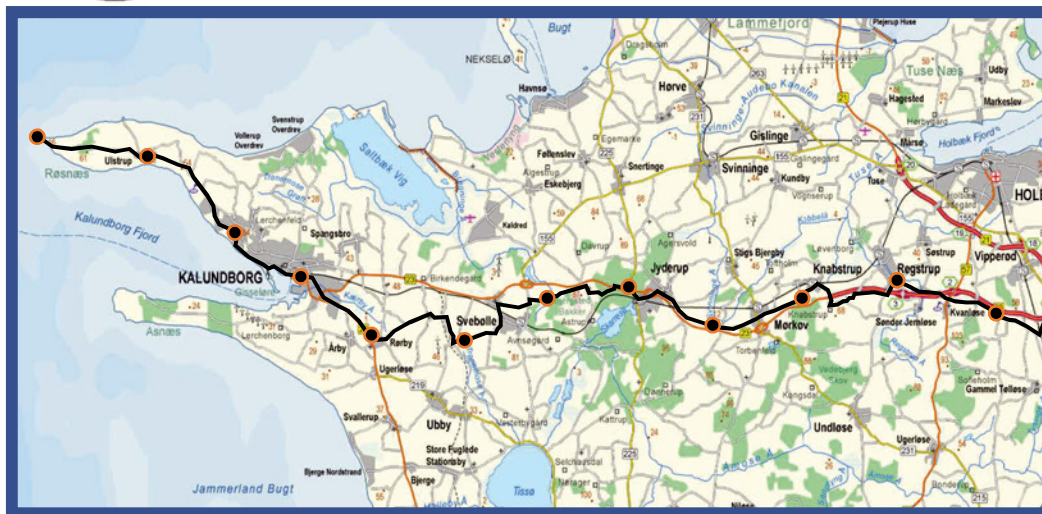








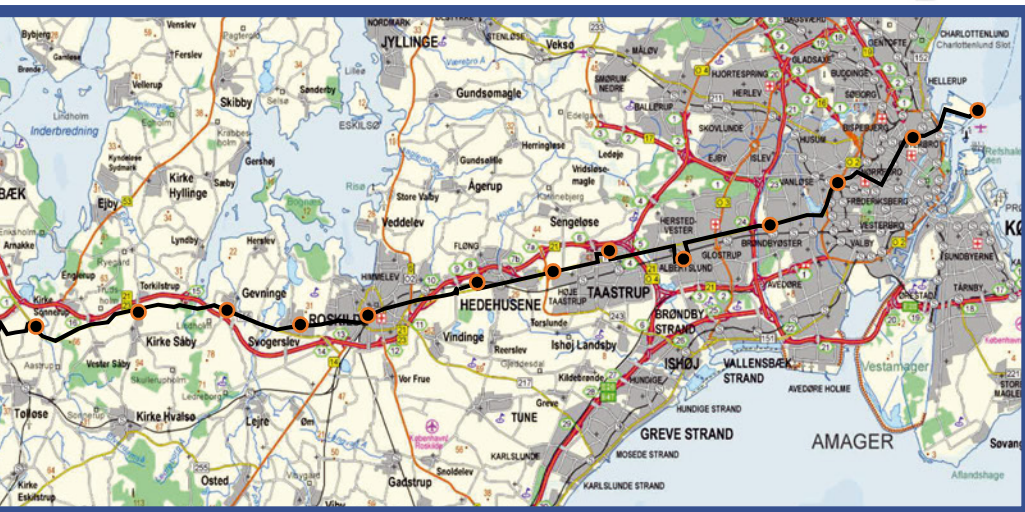
coast2



NAVN	AFGANG	ADRESSE
START	Kl. 0900	Sjællands vestligste punkt, Rønnesvej 477, 4400
CP 1	Kl. 1000	Befrielsessten ved Rønnes Kirke, Rønnesvej 304, 4400
CP 2	Kl. 1100	Klintedalsvej 36, 4400
CP 3	Kl. 1200	Banegårdspladsen 1, 4400 (Kalundborg PG)
CP 4	Kl. 1300	Gl. Rørbyvej 2, 4400 (Dagli' brugsen)
CP 5	Kl. 1400	Rugtvedvej 26, 4490
CP 6	Kl. 1500	200 m VEST for Gl Skovvej 20, 4470
CP 7	Kl. 1600	Bjergsted Byvej 100 m. før østlig ende ved Amtsvejen, 4450
CP 8	Kl. 1700	Holbækvej 167, 4440
CP 9	Kl. 1800	Holbækvej 296, 4440
CP 10	Kl. 1900	Gl. Skovvej 150B, 4420 (Nørre Jernløse skole p-plads)
CP 11	Kl. 2000	Gl. Skovvej 63, 4390



2coast



NAVN AFGANG ADRESSE

CP 12	Kl. 2100	Roskildevej 498, 4340, (Jinshi P-plads)
CP 13	Kl. 2200	Egevej 3, 4060, (Idrætspladsens P-plads)
CP 14	Kl. 2300	Gevninge Vestvej 3, 4000, (Rema 1000)
CP 15	Kl. 0000	Svogerslev Hovegade 45, 4000, (Ved centeret)
CP 16	Kl. 0100	Skovbogade 3, 4000, (Roskilde PG)
CP 17	Kl. 0200	Langebjerg 12, 4000, (Den østlige ende)
CP 18	Kl. 0300	Roskildevej 335, 2640, (Shell)
CP 19	Kl. 0400	Krydset Husby Allé/Helgeshøj Allé, 2630.
CP 20	Kl. 0500	Nordmarks Allé 1, 2620 (Albertslund Rådhus)
CP 21	Kl. 0600	Roskildevej 453, 2605 (Shell)
CP 22	Kl. 0700	P-plads ved Flintholm st., Grøndals Parkvej 81, 2000
CP 23	Kl. 0800	Edel Sauntes Allé 200 m. SV for Øster Allé, 2100
SLUT		Østlige ende af Oceankaj, 2100

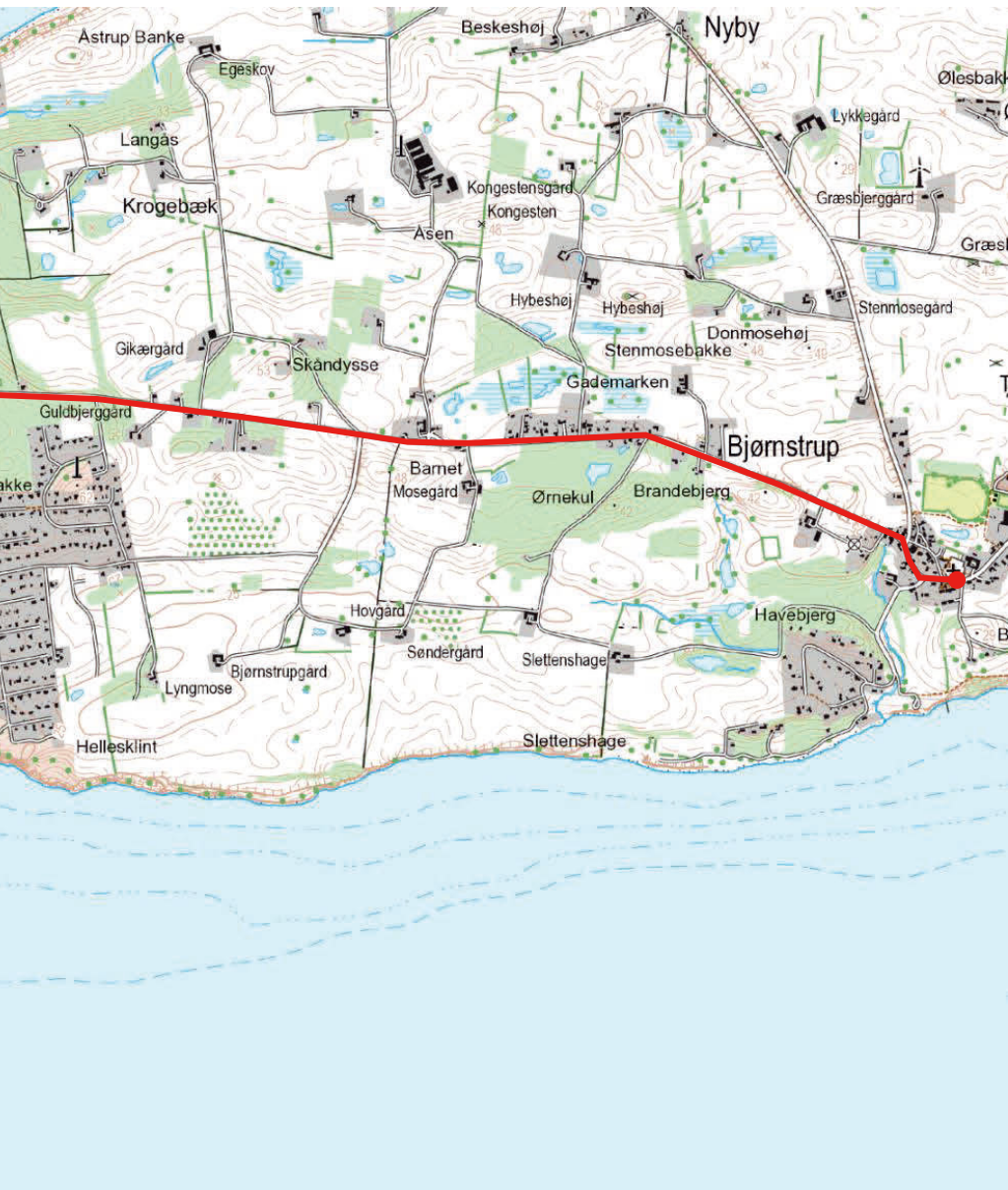






EKSEMPEL PÅ ETAPEKORT

PE 1









Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

SE UDGIVELSEN ONLINE



ZEALAND COAST2COAST ULTRAMARATHON

