



2017

Sådan får du og dit hold den bedste oplevelse af Kronborg stafetten

Vis hensyn til andre løbere og følg henvisningerne fra officials.

Hep på dine medløbere - det luner.

Husk at lige som du gør dit bedste - gør dine holdkammerater det og alle de frivillige der hjælper til.

Det er vigtigt at du er ordentligt varm inden du løber ud på ruten.

Afpass dit tempo til din form - det kan være du skal løbe flere gange.

Sådan løber du en runde

Gå ind i "skiftezone start" ved at benytte bro A ved scenen, prøv at tilpasse det således at du maksimalt venter 5 min. i startbåsen.

Find startbåsen med dit hold nr. og hold øje med din holdkammerat der kommer løbene fra chip-måtten.

Modtag depechen over stålhegnet og løb ud på ruten - husk at vise hensyn, der er mange løbere.

Hvilken rute du skal løbe, skifter hvert 5. min, for at give løberne så god plads på ruten som muligt.

Løb nu enten rute 1- Marinaen eller rute 2 - Kronborg.

Når du kommer tilbage til skifteområdet, skal du løbe over "chip-måtten" som sikre at din tid bliver registreret.

Nu er du i "skiftezone mål" find den startbås, hvor dit hold hører til, ræk depechen over stålhegnet til din løbekammerat.

Forlad så hurtigt som muligt "skiftezone mål" via bro B ved kulturværftet.

Hvis du skal løbe 2 runder lige efter hinanden, er det muligt at løbe gennem "skiftezone mål" og komme ud øverst i området.

Generelle færdselsregler

Ingen ophold på broerne.

Kun 1 løber fra hvert hold i "skiftezone start" - vi kan ikke være der alle sammen selvom det er meget hyggeligt.

"Skiftezone mål" er kun for løbere der lige er løbet i mål og ikke et sted man opholder sig.

Husk at broerne er ensrettet.

I et samarbejde mellem:



HIF Atletik



Helsingør Ski og Orienteringsklub



PULS 3060 løbeklub



DGI Nordsjælland



HELSEINGØR
KOMMUNE