

Holbæk Løbe- og Motionsklub indbyder til:



Nattens Løb 2010

Holbæk

Fredag
den 27. august
2010, kl. 22.30

MOTIONSLØB

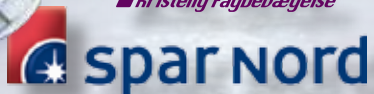
Kom og få en motionsoplevelse med den
helt specielle stemning i byens gader.
DAF OPMÅLT RUTER på 5 og 10 km

AFTENÅBENT

Holbæk holder åbent, oplev
den hyggelige stemning



krifa
Kristelig Fagbevægelse



**SPORT
MASTER**
HOLBÆK



TIDTAGNING

Der er elektronisk tidstagning ved hjælp af chip. Du får udleveret din chip sammen med dit løbenummer. Du skal huske at aflevere din chip inden du forlader målområdet. Det koster kr. 150,00 for chippen, hvis du glemmer at aflevere din chip.

Sådan tilmelder du dig og får chip + T-shirt

Gå ind på vores hjemmeside www.hlmk.dk På forsiden vil der være et link med tilmelding til Natløb.

Det koster et mindre administrationstillæg at tilmelde på denne måde, men til gengæld er du sikker på at få en korrekt tid og en hurtig resultatinformation.

Sidste onlinetilmelding er søndag d 22. aug. kl. 20.00. Herefter kan tilmelding alene ske på løbsaftenen. Er du tilmeldt online, kan du hente dit startnummer, chip og løbe T-shirt i Sportmaster Holbæk på følgende dage:

Onsdag den 25. august kl. 15.00 – 17.30
Torsdag den 26. August kl. 15.00 - 17.30
Fredag den 27. August kl. 16.00 – 21.30

Eftertilmelding kan foretages i Sportmaster, Ahlgade til kl. 18.00 derefter på Torvet frem til kl. 21.30 på løbs-dagen.

Resultatliste:

Efter løbet kan du se resultaterne på vor hjemmeside www.hlmk.dk eller www.events4u.dk



Yderligere information

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til:
Holbæk Løbe- og Motionsklub
Telefon 20 20 80 60
www.hlmk.dk eller mail: info@hlmk.dk

ARR.: HOLBÆK LØBE- OG MOTIONSKLUB I SAMARBEJDE MED BYENS FORRETNINGER

MOTIONSØB

Kom og få en motionsoplevelse med den helt specielle stemning i byens gader.



DISTANCER

Løb i 5 og 10 km, mænd og kvinder. Der løbes desuden i aldersklasserne 0-13, 14-16, 17-19, 20-29, 30-34, 35-39, 40-45, 45-49, 50-59, 60-69, 70-99. Power Walking, 5 km, fællesklasse. Stavgang, 5 km, fællesklasse.



MOTIONSØB OG AFTENÅBENT

Som optakt til natløbet vil der være aftenåbent i byens forretninger. Der vil være optræden og underholdning på Torvet og i gaderne, koncentreret omkring Smedelundsgade, Nygade og Ahlgade, der er omdannet til gågade denne aften.

RUTEN

Løb i 5 og 10 km, mænd og kvinder. Der løbes desuden i aldersklasserne: 0-13, 14-16, 17-19, 20-29, 30-34, 35-39, 40-45, 45-49, 50-59, 60-69, 70-99. Power Walking, 5 km, fællesklasse. Stavgang, 5 km, fællesklasse.

EFTER LØBET

Efter løbet kan du få noget at drikke og spise i målområdet. Vi byder mod forevisning af startnummer på grill-pølser, samt frugt – vand og energi drik.

PRÆMIER

Præmie til hurtigste mand og kvinde på henholdsvis 5 km og 10 km, samt til klassevinderne i Power Walk og Nordic Walking. Herudover er der præmier i børneklassen (0-13 år) til hurtigste dreng og pige på henholdsvis 5 km og 10 km.

TILMELDINGS GEBYR

Det koster 130,00 kr. for voksne og 90,00 kr. for børn under 15 år. Tilmelding på løbsdagen koster + 50,00 kr.

NATLØBS T-SHIRT

Der er en løbe T-shirt til deltagerne.

Vi kan ikke garantere alle får T-shirt og i den ønskede størrelse.

Jo hurtigere du afhenter dit startnummer, jo større chance er der for at du kan få en T-shirt i den ønskede størrelse. Ved tilmelding på selve aftenen kan T-shirt fravælges, og omvendt betaler du ikke ekstra tilmeldingsgebyr på kr. 50,00.

