



YOU RUN 2017 deltagerinformation

Afhentning af dit startnummer

Du har nu fået dit startnummer. Du kan hente dit startnummer enten ved at medbringe print af din startnummer-mail eller fremvise din startnummer-SMS. Du kan hente for andre deltagere ved at medbringe print af deres startnummer-mail eller deres startnummer-SMS (de skal videresende den til dig).

Afhentning hos LØBEREN København

Hvis du er tilmeldt senest d. 9. april kan du hente dit startnummer hos LØBEREN København, Nørre Farimagsgade 65, 1364 København K (350 m. fra Nørreport). Find [åbningstider](#) her.

TILMELDT	KAN AFHENTES FRA	KAN AFHENTES TIL OG MED	BEMÆRKNING
Senest 9. april	Tirsdag 19. april	Fredag 28. april	T-shirt udleveres ikke fra LØBEREN

OBS! LØBEREN København tilbyder dig 20 % på alle køb af ikke nedsatte varer (dog enkelte varegrupper undtaget) samtidig med afhentning af dit YOU RUN startnummer.

Har du ikke mulighed for at hente dit startnummer hos LØBEREN København, kan du stadig vælge at afhente dit startnummer i løbsweekenden.

Afhent i løbsweekenden

Hent dit startnummer her: YOU RUN stævneplads, Søren Kierkegaards Plads 1, 1221 København K

TILMELDT	AFHENTES		BEMÆRKNING
Senest 23. april	Lørdag d. 29. april fra 10.00-14.00	Søndag d. 30. april fra 7.30-9.00	Du får navn på dit startnummer
Efter 23. april (forbehold for udsolgt)	Lørdag d. 29. april fra 10.00-14.00	Søndag d. 30. april fra 7.30-9.00	Du får <u>ikke</u> navn på dit startnummer

Kom i god tid da vi skal have alle klar til heatstart rettidigt. Afhenter du på løbsdagen, er du selv ansvarlig for, at du er klar til start kl. 9.30. Der kan være kø ved startnummer udleveringen, kø ved toiletterne eller du kan blive forsinket pga. trafik mv.

Løbs t-shirt

Der er ikke inkluderet en løbs t-shirt ved tilmelding. Derimod afhænger det af, hvor meget du har indsamlet. T-shirts udleveres alene fra YOU RUNs stævneplads i løbsweekenden d. 29.-30. april.

INDSAMLET (på afhentningstidspunkt)			
UNDER 1.000 KR.	1.000-2.999	OVER 3.000 KR.	OVER 5.000 KR.
Ingen løbs t-shirt	Craft Prime Tee	Craft Luxus Tee	Deltager i lodtrækning om rejsegavekort

Dit startnummer har en farve

Startnumrene har forskellig farve alt efter hvilken løbsdistanse, du har valgt:

- 5 km har grå headerblok
- 10 km har rød headerblok
- Halvmaraton har blå headerblok



Km-skilte på ruten

Km-skiltene på ruten har farve, der matcher startnummeret. Dvs. km-skiltene på 5 km ruten vil være mørkegrå. På 5 km ruten er der skilte for hver km (1 km, 2 km, 3 km, 4 km). På 10 km og Halvmaraton rundstrækningen er der km-skilte for hvert lige km-tal (2 km, 4 km, 6 km etc.).



Start- og målområde

Start og målområdet er på Søren Kierkegaards Plads lige foran Den Sorte Diamant. I området vil der være målområde for løberne med forplejning og fotografering. Der vil være servicetelte med bagageopbevaring, information og startnummerudlevering, samt toiletter. Alle NGOer vil være tilstede med egne aktiviteter ligesom der vil være lounge område. Tæt på målstregen vil vores speaker Anders Bisgaard fra speakertårnet guide deltagere og tilskuere igennem dagen. Christians Brygge vil være spærret fra Langebro til Havnegade ligesom den nordlige side af Frederiksholms Kanal vil være afspærret til brug for holdtelte mv.

Starten

Alle løbere skal stå klar til start kl. 09.20. Ved opstillingen placeres først et elitefelt (hurtige løbere uanset distance) efterfulgt af 10 km løberne. De sendes afsted kl. 9.30. Herefter placeres heatet med halvmaratonløberne, som sendes afsted kl. 9.40 og sidst 5 km løberne, der sendes afsted kl. 9.50. Allersidst opstilles løbere med løbevoogne og babyjoggere. Fra ca. kl. 9.10 vil der være fælles opvarmning.

Oversigt over starten

- 9.10: Opvarmning
- 9.30: Elitefelt og 10 km løbere (rødt startnummer, tidsgrænse er halvanden time)
- 9.40: Halvmaraton løbere (blåt startnummer, tidsgrænse er 3 timer)
- 9.50: 5 km løbere (gråt startnummer, tidsgrænse er 45 minutter)

Tidsgrænsen er nettotid, dvs. gældende fra du passerer startmåtten. Tidsgrænse er nødvendigt af hensyn til åbning for trafikken på de afspærrede gader på ruten.

Programmet for dagen

Kl. 7.30	Pladsen og startnummerteltet åbner
Kl. 8.00	Værdiopbevaring og NGO telte åbner
Kl. 8.45	Speaker Anders Bisgaard byder velkommen
Kl. 9.00	Løberne stiller op i startområde for opvarmning
Kl. 9.10	Opvarmning i startområdet
Kl. 9.28	Nedtælling
Kl. 9.30	Elite og 10 km løberes sendes afsted. Herefter halvmaratonløberne og 5 km løberne. Sidst babyjoggere og løbevogne
Kl. 10.15	Første 5 km løbere i mål
Kl. 10.35	Præmieoverrækkelse til hurtigste kvinde og mand på 5 km distancen
Kl. 11.00	Præmieoverrækkelse til hurtigste kvinde og mand på 10 km distancen
Kl. 12.30	Sidste løbere i mål Præmieoverrækkelse til hurtigste kvinde og mand på halvmaraton distancen Præmieoverrækkelse til bedste indsamler og bedste holdindsamling
Kl. 13.00	Hygge i målområdet
Kl. 15.00	Tak for i år

Ruten

Vis hensyn til dine medløbere

Ruten omkring Københavns Inderhavn er spektakulær, men også vanskelig. Flere steder er ruten meget smal bl.a. på træbroerne Kalvebod Bølge og flere steder på Christianshavn. Enkelte steder kan man kun løbe to løbere ved siden af hinanden.

5 km ruten



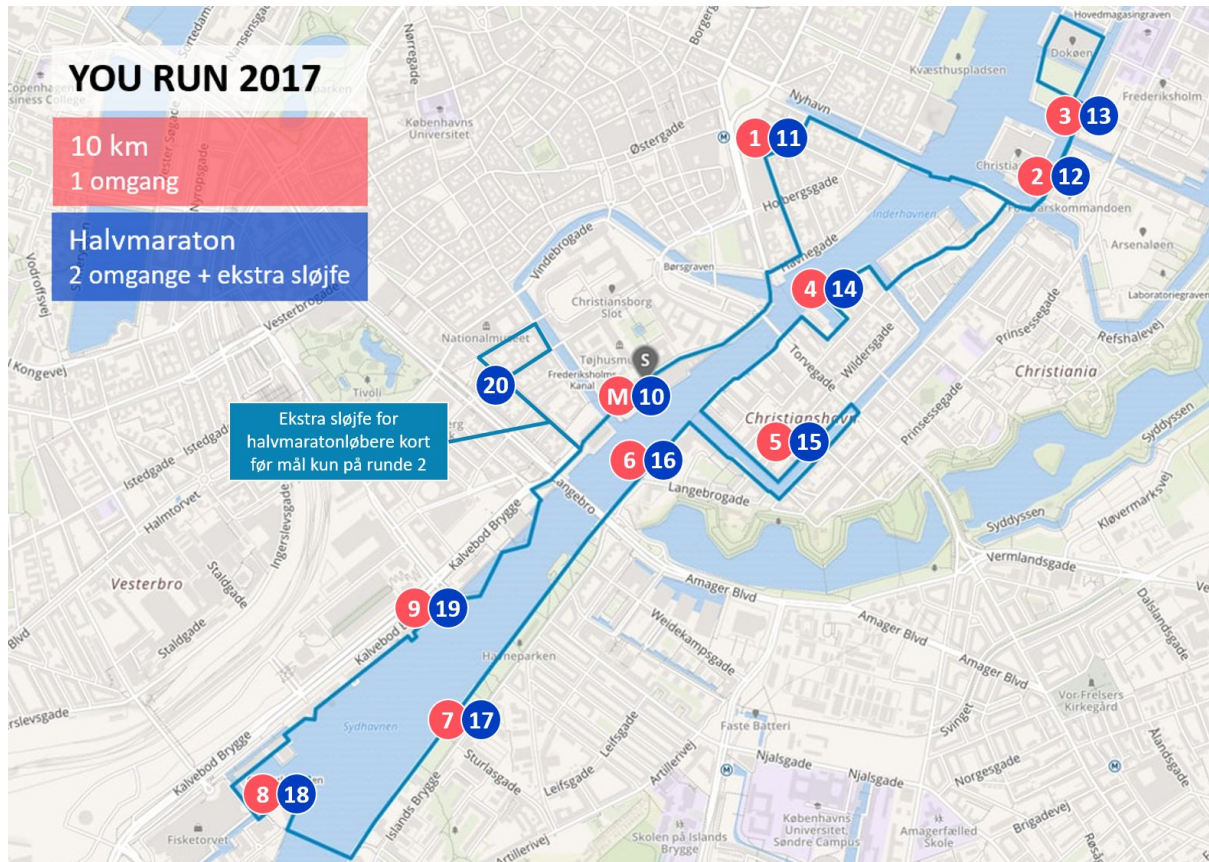
Bemærk 5 km ruten deler sig fra den øvrige rute (10 km rundstrækning) 3 steder:

1. Efter Inderhavnsbroen drejer 5 km ruten til højre ved Strandgade, hvor 10 km ruten fortsætter frem mod Tranegravsbroen
2. Ved Cirkelbroen fortsætter 5 km ruten lige over Cirkelbroen, hvor 10 km ruten drejer til venstre ad Hammershøis Kaj
3. Lige før Langebro drejer 5 km ruten til venstre, hvor 10 km ruten fortsætter lige ud ad Islands Brygge

Ved målgang

Ved mål holdes til højre (vandsiden), hvor målportalen er placeret.

10 km og Halvmaratonruten



Ved målgang

For 10 km løbere holdes der ved mål til højre (vandsiden), hvor målportalen er placeret.

For halvmaratonløbere, der skal ud på 2. omgang, følges det venstre spor langs Søren Kierkegaards Plads og fortsættes videre ad ruten. Her er placeret forplejningszone inden løberne fortsætter ud på den resterende rute.

Armbånd til 2. omgang for halvmaratonløberne

Halvmaratonløberne, der skal ud på 2. omgang, modtager et armbånd fra officials ved forplejningszonen i målområdet, som skal bæres synligt resten af løbet indtil målgang. Det sikrer, at vores officials kan anviser halvmaratonløberne på rette vej ad den 1,1 km ekstra sløjfe tæt ved mål.

Ekstra 1,1 km sløjfe til halvmaratonløberne

Efter 19 km på halvmaratonruten drejes til venstre ad Vester Voldgade (bær armbånd synligt, så officials kan anviser rette løbere på rette vej) ud på en 1,1 km sløjfe, hvor man returnerer til Christians Brygge og fortsætter mod mål. Ved målgang holdes der til højre (vandsiden), hvor målportalen er placeret.



Publikumszoner

Vi anbefaler, udover start- og målområdet på Søren Kierkegaards Plads, især 3 områder på ruten, hvor vi har placeret underholdningszoner:

1. På pladsen efter Inderhavnsbroen (Christianshavns-siden) ved Strandgade. Det er nemt at komme dertil fra Nyhavn og Christianhavns Torv (metroen)
2. Ved Cirkelbroen på Islands Brygge siden
3. På Kalvebod Bølge, som er træbroerne ud for Nykredit. Der er gode niveauforskelle på træbroerne, der giver godt udsyn og mulighed for at heppe løberne det sidste stykke frem mod mål

Tag dit bedste humør og klappetræ med, så alle løbere får ekstra styrke og opbakning rundt på ruten. De har mere end fortjent det.

Løbsfoto

SportPicture vil igen i år tage løbsbilleder fra ruten ligesom der vil være mulighed for finisherfoto i målområdet.

Med e-mailen med din løbstid modtager du også link til dine egne gratis løbsbilleder. Du kan også downloade SportPictures app (IOS og Android), hvor du kan finde dine billeder ved indtastning af e-mail adresse og startnummer.

Spørgsmål

Har du spørgsmål er der mange svar at finde i vores [FAQ](#). Du er også velkommen til at kontakte os på support@youruncopenhagen.dk.