

TRAIL PÅ KLINTEN

10 km $\frac{1}{2}$ maraton

**Et eventyr
for løbere med hang til højdemeter
og rå natur**

D. 29/9-2019 afholdes der igen trail på Møns Klint.

Terrænet er stærkt kuperet - med bøgeskov, overdrev, klinter, sand- og stenstrand.

Flere udsigtspunkter undervejs.

Eksempelvis Møns højeste punkt

Aborrebjerg 143m.o.h.

med afveksling af løb på strand

samt trapperne på Klinten.

Deltagelse på eget ansvar.

Minimumsalder 16 år.

Starttid og -sted:

Start og mål fra Liselund

Langebjergvej 4, 4791 Borre.

Starten er henholdsvis kl.10.00

for Halvmaraton

og kl.10.15 for 10 km.

Kort instruktion kl. 9:45

så kom i god tid.



Halvmaraton: Ca. 750 højdemeter. Hovedsageligt trail, 1,5 km sten-strand, 2,5 km asfalt, 1000 trappetrin og 2 væskedepoter undervejs. Maxtiden er 4 timer.

10 km. : Knap så mange højdemeter. 1,5 km. Sten-strand, 8,5 km trail, 770 trappetrin.

Forplejning: Vand, saft og frugt i mål. Derudover er der kiosk på stævnepladsen.

Tidstagning: Der udleveres chip til tidstagning.

For neden og for oven af trappen er der opstillet checkpoints, således at man kan få tiden for "trappespurten".

Trappespurten går fra stranden og op til toppen af klinten.

Løbsresultaterne og trappetiden kan ses i mål og efterfølgende på hjemmesiden "trailpåklinten.dk".

Startafgift:

½maraton 150 kr.

10 km 125 kr.

Tilmelding:

Tilmelding på E-mail: trail-paa-klinten@mail.dk

Mobilepay: 42 70 01 79 (Anders Knudsen)

(send en SMS, hvis du vil overføre pengene til konto nr.)

Der skal opgives: navn, rute og alder.

Seneste tilmelding er d. 24/9-19

(Max antal på 200 deltagere.)

Vejret: Det bliver fantastisk

Spørgsmål kan skrives på

Facebook-gruppen

"trail på Klinten"

