

# Kære Løbere til Cold Hawaii Ultra 2020

Så kommer deltagerbrevet med de forhåbentlig sidste informationer. Vi har haft fat i Corona-hotlinen og blevet bekræftet i, at vi kan gennemføre løbet med lidt småjusteringer. Heldigvis har vi - inden COVID-19 gjorde sit indtog - tænkt et løb, hvor deltagerne skal være meget alene med elementerne og derfor er der ikke så mange depoter undervejs - ja for 11 km og 25 km er der slet ingen! Hold ellers godt øje med Facebook og læs informationerne nedenfor.

## COVID-19

- Medbring 2 mundbind - et til bustransport og et til målgang.
- Medbring håndsprit
- Der kan ikke garanteres toiletter ved alle depoter/starter - så medbring pose til evt toiletpapir etc.
- Der skal som minimum holdes 1 meters afstand i startområdet og 2 meter, når man er i løb.
- Vi beder folk om ikke at hænge i målområdet for længe - og er vi for mange, vil vi bede folk forlade målområdet.
- Det er vigtigt du ikke deltager, hvis du er sløj på dagen og har symptomer.
- Løbsnummer kan overføres til næste år indtil onsdag kl. 22.00 - send en mail til [simon@thyrace.dk](mailto:simon@thyrace.dk).

**25 km:** Her bliver vi nødt til at dele starten i to. Dvs. løbere, der er med bussen, starter i første start ca. 10 min efter ankomst til Vorupør - og løbere, der selv kommer til Vorupør, starter kl. 11.00 som planlagt. Ønsker man at afvige fra dette skal man kontakte løbsledelsen på mail.

## BUSTRANSPORT

Bussen til de forskellige starter kører fra Vesterhavshytten. For alle løbere, der har tilmeldt sig bustransport, vil indskrivning foregå i bussen og løbsnummer udleveres her. Der er kun chaufføren i bussen udover løbere. Mundbind skal bæres under transport - ligesom der sprittes fingre inden påstigning og undervejs.

Kom i god tid ift. parkering. Buschaufføren vil være behjælpelig med brug af bagagerum mv. om nødvendigt, men det er løberens eget ansvar at dropbags afleveres i startområdet til løbsledelsen.

## DEPOTER

**Når du ankommer til depot er det første du gør, at blive tjekket af på depot-listen over deltagere. Er du ikke tjekket af på alle depoter, bliver du ikke noteret som gennemført.** Der er vand, energidrik og cola i depoterne. Derudover er lidt små müslibarer fra Nordthy. Plus din egen dropbag. Der er ingen selvbetjening i depoterne - men hjælperne hjælper med at fylde jeres flasker og kopper op. Energien er fra 32GI og primært med appelsinsmag.

Se oversigten over depoter på hjemmesiden - og ha' en strategi klar, så du ikke løber tør for energi.

## DROPBAGS

Der er mulighed for at få bragt sin egen energi, rene sokker, evt. ekstra sko i en dropbag til alle depoter. Pga. kapacitet beder vi jer om at minimere størrelsen på jeres dropbags..

Dropbags skal være forsynet med:

1. Navn og løbsnummer (se raceresult)
2. Distance
3. Depotnummer

Vigtigt er, at løbsnummer og depotnummer er skrevet TYDELIGT! - Så er det nemmest for dig og hjælperne at finde posen, når du kommer til depotet.

Som deltager er du selv ansvarlig for at flytte posen fra de ubrugte dropbags og flytte den til de brugte dropbags - og smide evt. skrald i skraldespanden. Vi vil forsøge at få de brugte dropbags hurtigst muligt til mål efterfølgende, men vi beder om jeres forståelse, hvis de ikke er fremme, lige præcis når I når i mål.

## RUTEMARKERING

Alle distancer følger den samme rute mod Agger, men starter blot længere fremme. Vi anbefaler **alle** distancer at man har downloaded GPX-fil og indlæst på sit løbeur, hvis uheldet skulle være ude, og nogen har fjernet markering.

Her er lige lidt om de forskellige ruter - men ellers opfordrer vi til at læse rutebeskrivelser på hjemmesiden og glæde sig til på fredag og lørdag!

### 100 miles ruten

Fra Grønhøj Strand til Bulbjerg er ruten IKKE markeret - den udleverede GPX-fil skal benyttes. Ruten går på eksisterende vandreruter (Hærvejen, Nordsøstien, Sti100 og mindre lokale vandreruter). Den går på singletrack, grusvej og asfalt. Vær mentalt klar på stykket mellem Kollerup Plantage og Klim Strandvej.... (og kryds fingre for vindretningen!).

### 50 miles ruten

Her er ruten markeret primært med orange flag. Der kan være langt mellem flagene på lige stræk. 300 meter - kan der være, men der vil være ekstra markering ved sving og deslige. Fra smukke vindomsuste knejsende Bulbjerg kan man skue langt mod vest og hvor ruten går langs redningsvejen til første depotet i en privat have i Vigsø. (Helt præcist Hamborg, lige lidt længere end toilet-huset ved Vigsø).

### 50 km ruten

Starter smukt over Hanstholm Havn på Hanstholm Knuden og efter lidt lækkert trail er de første km til Klitmøller på asfalt. **8,5** km asfalt - ikke lige trailløbernes kop the.... Men vi kan ikke få tilladelse til at andet - så nyd at kilometerne går let, og der er udsigt til Danmarks største vildtreservat! Der vil **IKKE** være markering på cykelstien før Klitmøller!

Et par km syd for Bøgsted Rende starter løbets hårde strand-etape! Det er smukt langs vandet og nyd det! Der er depot efter ca. 3 km på stranden i Vorupør. Stranden er IKKE mærket op - løb mod syd.

### 25 km ruten

Starter i Nr. Vorupør fra toilethuset lige ved starten af molen og med strand til helt ned syd for Stenbjerg Landingsplads. Det er svært at sige, hvor stranden er lettest at løbe på - men prøv dig frem... Strandstykket fra Nr. Vorupør er 6 km og du skal nok nå enden på det! Der vil være tydeligt opfang med markering, når I skal forlade stranden.

### 11 km ruten

Starter ved Lyngby Redningshus. Total lækker rute og lige til rute med noget af det bedste Thy tilbyder 😊 Ruten er nok nærmere 12 km, så I får noget for pengene!

## PRÆMIER

Vi trækker lod om to par lækre trailsko fra Scott. Det er Supertrac RC 2. Vi trækker det i forhold til, hvilken nummer løber, man kommer i mål. Så alle, der kommer i mål, har mulighed for at vinde.

Der er præmier til de tre hurtigste kvinder og herrer på alle distancer fra Scott, Elsk, Nordthy, Thisted Bryghus og Trailtours.dk

## UDGÅET LØBER

- Ved nødstilfælde: ring 112.
- Alle har pligt til at hjælpe nødstedte løbere.
- Løbsledelsen kontaktes på 22281976 eller 21405661

Udgår du fra løbet kan du ikke forvente at blive hentet. Hvis muligt kan vi samle op og hjælpe dig videre - men medbring penge til taxa og offentlig transport. - men HEY undgå uheld og pas på dig selv helt til mål 😊

Vi glæder os helt vanvittigt til at fyre dette point til point løb af - og vi er mega glade for, at I bakker op om projektet, som er en drøm, der går i opfyldelse. Vi håber det bliver en stor oplevelse for både løbere og hjælpere, og at den storslåede natur tager kærligt imod jer.

På Cold Hawaii Ultras vegne  
Simon hhv. Gregersen og Grimstrup



bjarne nielsen



TRAILTOURS