

www.vestkystlobet.dk



Velkommen
til Vestkystløb nr. 45. Velkommen til nye løbere og tak til de gamle kendinge, som kommer år efter år.
Vi er sikre på, at du får en god dag sammen med venner og kolleger.
Læs denne brochure – den giver dig alle de oplysninger, du har brug for.

Parkering / afspærring
Der er parkeringsmuligheder ved Erhvervsakademi Sydvest (Spangsbjerg Kirkevej), ved Svømme-stadion Danmark og Rybners
Kl. 8.30 afspærres fra syd Gl. Vardevej ved skoven og fra nord ved Parkvej/Sp. Kirkevej/Gl. Vardevej.

Information
Er åbent ved målområdet (diplomteltet) fra kl. 9.00

Ændring / eftertilmeldinger
Ændringer til startnummeret som navn, alder og adresse kan gøres uden beregning før løbsdagen.
Ændringer på dagen +kr. 20,-. Ønsker du at skifte distance, skal du møde op med dit startnummer og få et nyt udleveret +kr. 20,-.
Eftertilmelding kan gøres til alm. pris + kr. 20, ved henvendelse til EFI-Hallens kontor, Sportsvej 21, 6705 Esbjerg Ø, telf. 75 13 04 70 mellem kl. 9.00 og 13.00 til og med den 31. maj eller EAM's klubhus, Gl. Vardevej 84 lørdag den 1. juni kl.13.00-16.00. Du kan også henvende dig i informationen (se kortet i denne folder) på løbsdagen inden kl. 10.00.
Deltagere med hunde, barnevogne, trækvogne, babyjogger m.m. skal starte i sidste gruppe.

Omklædning på eget ansvar
Der vil være mulighed for omklædning og bad i Blue Water Dokken. Her findes også toiletter.
Alle omklædningsrum bliver aflåst i tidsrummet fra kl. 10.15-11.30 for at sikre mod uvedkommende adgang.

Startnummer
Du har modtaget et startnummer med chip, som skal medbringes og gælder som adgang til startboksen.



Gode råd inden start
• Løb i korte benklæder og T-shirt.
• Spis et godt måltid senest kl. 8.00.
• Drik godt med væske indtil en time inden løbet. (ca. 1 liter)
• Løb ikke for hurtigt i starten.
• Varm op inden starten.
• Stil ikke op, hvis du føler dig sløj eller lige har været syg.
• Følg råd og vejledning fra officials.
• Husk du løber på eget ansvar, løb dit eget løb.

Start / startgrupper
Starten foregår på Gl. Vardevej ved Blue Water Arena. Der startes i grupper, som sendes afsted med 4 min. interval

Ulven Billie og Rasmus klump løber med fra starten.

WALKLØBET
4,8 km
starttidspunkt 9.30

BØRNELØBET
910 m
starttidspunkt 10.00
T-shirts fra Vestkystløbet

LANG RUTE
9,2 km
starttidspunkt 10.30

KORT RUTE
4,8 km
Starttidspunkt 10.55

Det er meget vigtigt af hensyn til nøjagtig tidsregistrering, at du kommer i den rigtige gruppe, (bemærk også om løberne omkring dig har samme gruppefarve).

Opvarmning
Fra kl. 9.15 Opvarmning til Walk
Fra kl. 9.45 Opvarmning til Børneløbet
Fra klokken 10.15 er der fælles opvarmning for 9,2 km. Efter at sidste gruppe på 9,2 km er sendt afsted, påbegyndes opvarmning for 4,8 km. Opvarmningen ledes af Fitness World.dk. Mød i god tid og vær klar i startgrupperne, når opvarmningen begynder.

Tidtagning
Chip er påmonteret startnummer.
Startnummeret skal bæres synligt på brystet

Diplomer
Alle som gennemfører løbet, kan på løbsdagen afhente et diplom i teltet ved siden af målområdet, ved at oplyse startnummer. Efter løbet kan du udskrive et diplom på nettet.
www.vestkystlobet.dk

Værdigenstande
opbevares af Telesikring.
Har du værdigenstande, som skal opbevares under løbet, kan disse afleveres ved målområdet i en medbragt plastikpose. Udlevering finder sted mod forevisning af startnummer. Skal afhentes senest kl. 13.00. Træningsdragter m.m. afleveres ved garderobeplassen og er på eget ansvar.

Forplejning
På ruten udskænkes koldt drikkevand. I målområde uddeles frugt fra **BILKA** samt koldt vand.

Samaritter
Der vil under løbet være samaritter fra **SVJB** til stede.
På ruten vil der være oprettet samaritposter (se kortet på bagsiden),
Ved start og mål vil der være en læge til stede.

Toiletter
Findes i Blue Water Dokken samt på fodboldtribunen ud mod Gl. Vardevej.

Fysioterapeuter - EMCARE
Sund Profil støtter op om sundheden. Ved Vestkystløbet leverer vi gratis massage og vejledning i løbeskader. Find os i teltet bag diplomudleveringen.
Sund Profil er Syddanmarks største fysioterpivirk-somhed. Vi leverer sundhed til private og erhverv, fra 7 klinikker i Esbjerg Kommune.

Folkefest og musik på pladsen

• 2 orkestre på pladsen

Festoriginalerne & Youngsters

• Øl, sodavand, is, pølser, kan købes på pladsen

MUSIK PÅ LØBSRUTEN

TEG Disco
Postorkestret

Stjernetider 9,2 km									
Alder Kvinder		Mænd		Alder Kvinder		Mænd			
0- 9	år	1,15	1,05	45-49	år	1,10	0,52		
10-12	år	1,08	0,57	50-54	år	1,14	0,55		
13-14	år	0,58	0,51	55-59	år	1,19	0,59		
15-19	år	0,55	0,44	60-64	år	1,24	1,04		
20-34	år	0,51	0,41	65-69	år	1,29	1,08		
35-39	år	0,59	0,45	70-79	år	1,34	1,12		
40-44	år	1,03	0,48	80-	år	1,42	1,19		

Stjernetider 4,8 km									
Alder Kvinder		Mænd		Alder Kvinder		Mænd			
0- 9	år	0,37	0,32	45-49	år	0,35	0,26		
10-12	år	0,34	0,28	50-54	år	0,37	0,27		
13-14	år	0,29	0,25	55-59	år	0,39	0,29		
15-19	år	0,27	0,22	60-64	år	0,42	0,32		
20-34	år	0,25	0,20	65-69	år	0,44	0,34		
35-39	år	0,29	0,22	70-79	år	0,47	0,36		
40-44	år	0,31	0,24	80-	år	0,51	0,39		

Præmier til Vestkystløbet. Uddeles kl. 11.45 -KUN PÅ 9,2 KM
På 9,2 km uddeles der præmier til de tre første kvinder og mænd i mål. Der er endvidere præmier til hurtigste firma og folkeskolehold samt største firma- og folkeskolehold.

PRÆMIER TIL DAMER & HERRE
Præmierne er sponseret af:

Esbjerg By, Sydbank, Skechers & blomster fra Blomsterhuset

HURTIGSTE FOLKESKOLEHOLD:
Sponsoreret af Intersport

HURTIGSTE FIRMAHOLD:
Sponsoreret af Imerco Home

STØRSTE FIRMAHOLD:
Sponsoreret af Esbjerg By

STØRSTE FOLKESKOLEHOLD:
kr. 1000,- (gavekort)



Vestkystløbets T-shirt

Farve: Sort
Str.: 4-6 år • 8-10 år
XS - S - M - L - XL - XXL - XXXL

Pr.stk.....**75,-**

Ny løbsrekord m/k kun på 9,2 km

kr. 6.000,-

sponsoreret af Telesikring

En stor tak til følgende, der støtter Vestkystløbet:

Skechers Marius Pedersen Brinck & søn imerco Home Kongensgade Slagter Kaj Madsen Alt i Udlejning Sydtrafik Esbjerg Hurricanes Fitness World Delpin Esbjerg Kommune Nillers pølser	Sydbank Læge Ole Busch Depot-Esbjerg.dk Club La Santa Falck Hjemmeværns- kompagni Esbjerg City BILKA Blomsterhuset Guldbageren i Nørregade IS fra Sisha Lounge	JydskeVestkysten Telesikring DSV Sport & Event Park Esbjerg Godstransport Stilladsgruppen Esbjerg Skads tømrer -og maskinsnedkeri Beredskabet Esbjerg Frank Segall kranudlejning Intersport Esbjerg
--	---	--