

Vestkyst løbet



EnergiMetropol
ESBJERG

PRAKTISKE OPLYSNINGER



Esbjergs
største folkefest



Søndag den 11. juni 2017 Kl. 10.00

Sydtrafik sparer dine kræfter

Tag bybussen i Esbjerg. Det er gratis, hvis du har et startnummer til Vestkystløbet. Nummeret gælder som billet til og fra løbet



SYDTRAFIK

– ALTID I BEVÆGELSE

VATTENFALL



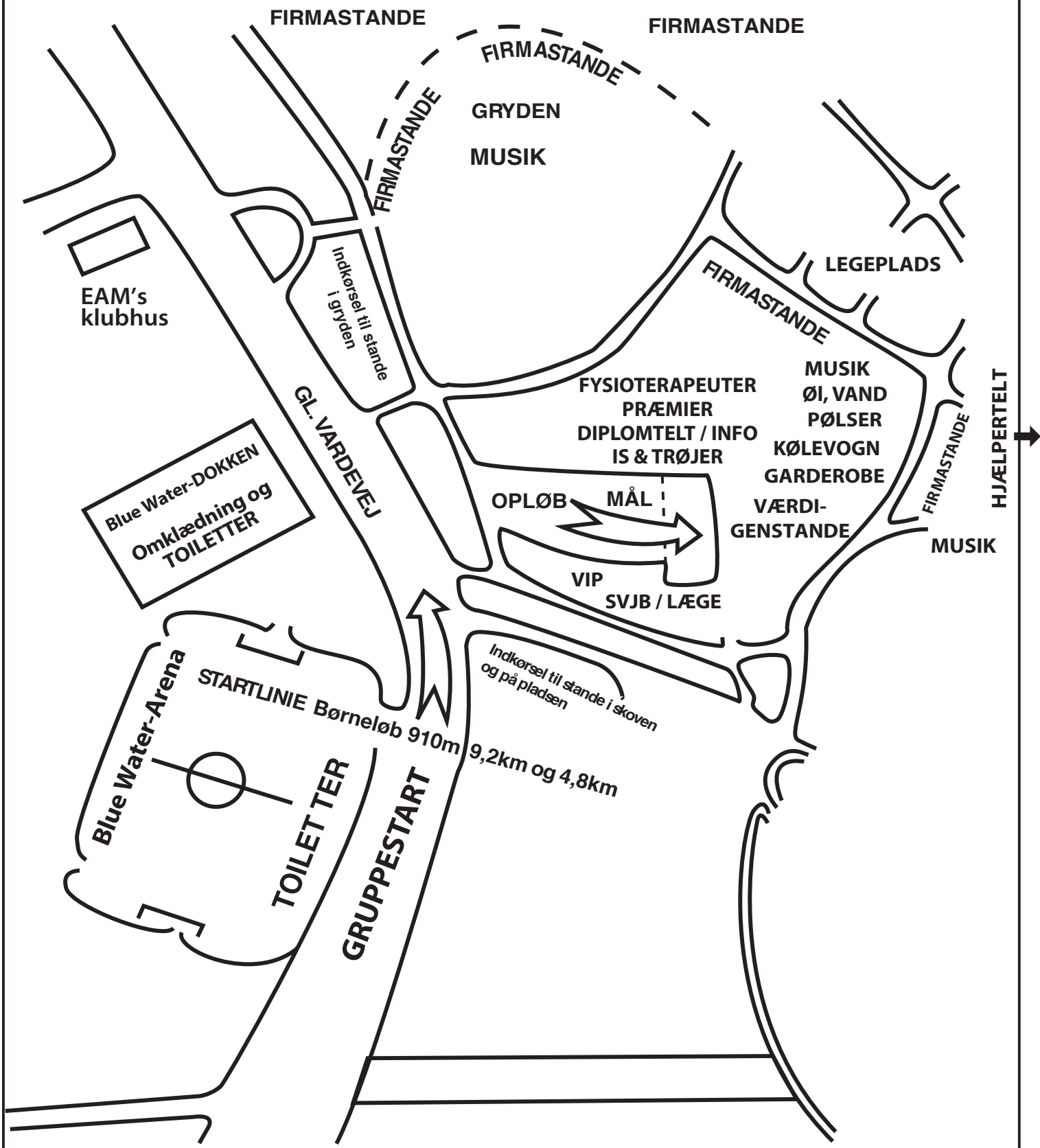
Sydbank

JydskeVestkysten



Vestkystløbets sekretariat • EFI-hallerne • Sportsvej 21 • 6705 Esbjerg Ø • Tlf. 75 13 04 70 • www.vestkystlobet.dk

KORT OVER START- OG MÅLOMRÅDET



Læs omtalen fra løbet i JydskeVestkysten mandag den 12. juni.

Resultaterne kan ses på nettet fra søndag den 11. juni kl. 18.00 på

www.vestkystlobet.dk

Velkommen

til Vestkystløb nr. 43. 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. 9.00 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 9. juni eller EAM's klubhus, Gl. Vardevej 84 lørdag den 10. 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 løber med fra starten.

BØRNELOEBET

910 m

starttidspunkt 10.00

LANG RUTE

9,2 km

starttidspunkt 10.30

KORT RUTE

4,8 km

Starttidspunkt 10.55



Klip

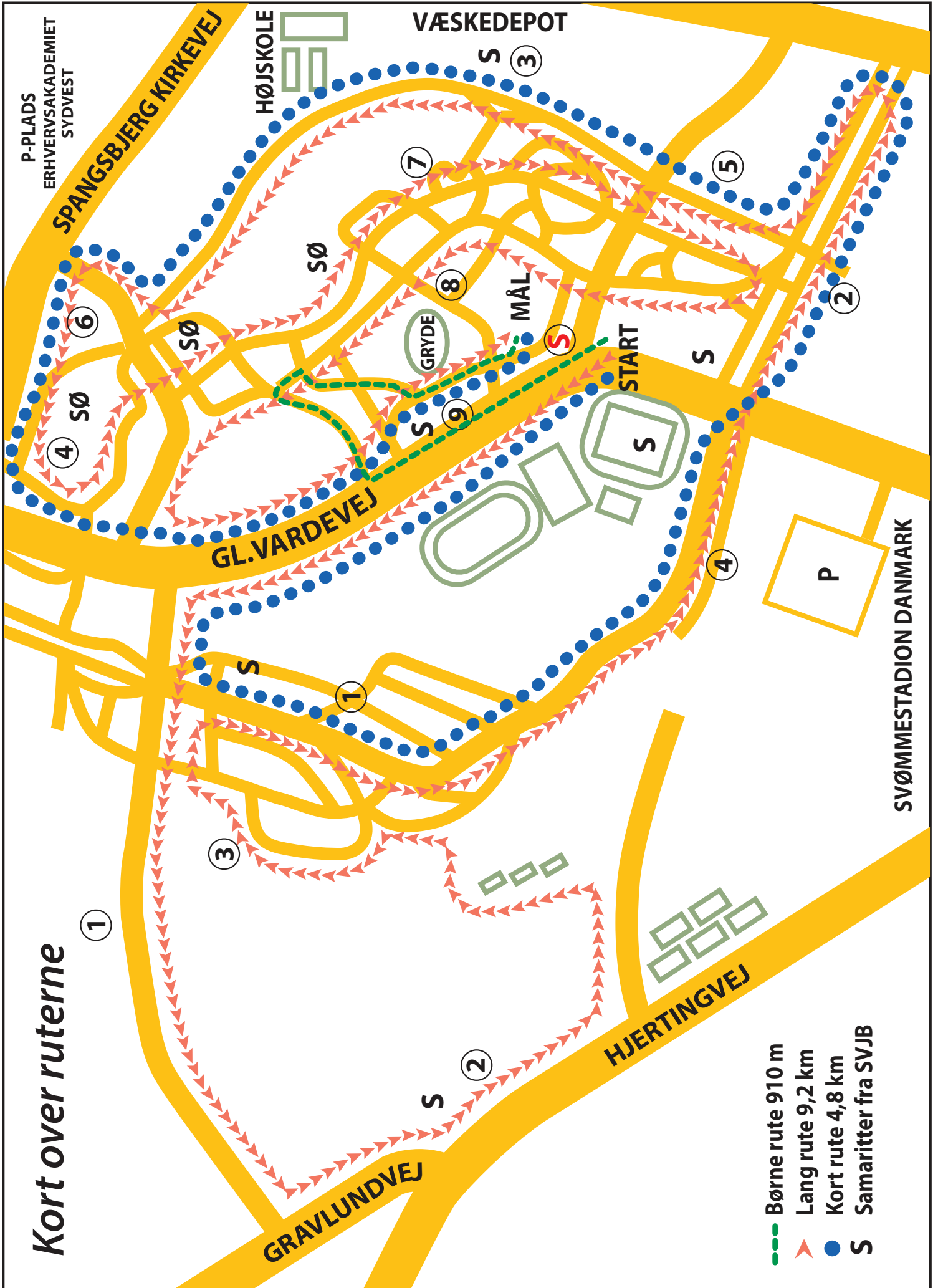
Mod aflevering af denne talon er der adgang til et besøg i Esbjerg Spa & Wellness for halv pris inden den 11. juli 2017



Esbjerg Spa & Wellness

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).

Kort over ruterne



- Børne rute 910 m
- Lang rute 9,2 km
- Kort rute 4,8 km
- S Samaritter fra SVJB

Opvarmning

Fra kl. 9.45 opvarmning for 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.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 garderobepladsen 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 -Sund Profil

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 fysioterapivirksomhed. Vi leverer sundhed til private og erhverv, fra 7 klinikker i Esbjerg Kommune.

Folkefest og musik på pladsen

• Fra kl. 9.30 spiller Veteranorkestret

• 2 orkestre på pladsen

• 1-2-3 Disco underholder på pladsen

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

MUSIK PÅ LØBSRUTEN

1-2-3 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:

1. præmie
Sponseret af JydskeVestkysten & Sydbank

2. præmie
Sponseret af Esbjerg By & Sydbank

3. præmie
Sponseret af Esbjerg By & Sydbank

PRÆMIER TIL HERRE:

1. præmie
Sponseret af Vattenfall & Sydbank

2. præmie
Sponseret af Esbjerg by & Sydbank

3. præmie
Sponseret af Esbjerg By & Sydbank

HURTIGSTE FOLKESKOLEHOLD:

Sponseret af Intersport/ Sportdirect Esbjerg

HURTIGSTE FIRMAHOLD:

Sponseret af Inspiration

STØRSTE FIRMAHOLD:

Sponseret af Esbjerg By

STØRSTE FOLKESKOLEHOLD:

kr. 1000,- (gavekort)

Ny løbsrekord m/k kun på 9,2 km

kr. 6.000,-

sponseret af Telesikring



Vestkystløbets
T-shirt

Farve: Orange

Str.: 4-6 år • 8-10 år

XS - S - M - L - XL - XXL - XXXL

75,-

En stor tak til følgende, der støtter Vestkystløbet:

Vattenfall
Marius Pedersen
Brinck & søn
Inspiration
Slagter Kaj Madsen
Alt i Udlejning
Sydtrafik
Esbjerg Hurricanes
Premier Is Nestlé
Fitness.dk
RAMIRENT
Løberen i Esbjerg
Frank Segall
Granly Gruppen
JydskeVestkysten

Esbjerg Kommune
Blue Water
Sydbank
Veteranorkesteret
Læge Ole Busch
MAN
Depot-Esbjerg.dk
Babcock & Wilcox Vølund
Club La Santa
Falck
Hjemmeværns-
kompagni Esbjerg City
BILKA

Blomsterhuset
Guldbageren
i Nørregade
Telesikring
DSV
Sport & Event Park
Esbjerg Godstransport
Stilladsgruppen Esbjerg
Skads tømrer -og maskin-
snedkeri
Beredskabet Esbjerg
Musikhuset
Intersport/Sportdirect
Esbjerg