

TRAIL PÅ KLINTEN

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

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

D. 8/10-2023 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.

$\frac{1}{2}$ Maraton starter kl. 10:00

10 km starter kl. 10:15

5 km starter kl. 10:30



Halvmaraton: Ca. 700 højdemeter. Hovedsageligt trail, 1,5 km sten-strand, 2,5 km asfalt, ca.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.

5 km.: Endnu færre højdemeter. 1,5 km. Sten-strand, 3,5 km trail, 770 trappetrin

Forplejning: Der vil være vand og frugt i mål samt en kiosk med kaffe og kage
Husk at medbringe kop eller væskesystem.

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 på hjemmesiden

"www.herlufsholm-orientering.dk/trailinfo"

hurtigst mulig efter løbet.

Startafgift:

½ maraton 200 kr.

10 km 150 kr.

5 km 100 kr.

Tilmelding:

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

Mobilepay: 4136FY (Trail på Klinten)

Der skal opgives: navn, rute og alder.

Seneste tilmelding er d. 4/10-23

(Max 250 deltagere.)

Vejret:

Det bliver fantastisk.

Spørgsmål kan skrives på

Facebook-siden

"trail på Klinten"

