



Velkommen til ...



FREDERIKSSUND STAFETTEN

Frederikssund Stafetten torsdag den 24. august 2023

Praktiske informationer...

I arrangørgruppen i Fjordløberne er vi utroligt glade for at byde jer alle rigtig hjertelig velkommen til denne 6. udgave af Frederikssund Stafetten.

Vi bliver på torsdag den 24. august lige omkring 1.550 deltagere, der lægger vejen forbi Kalvøen for at deltage i 2023-udgaven af Frederikssund Stafetten. Vi håber i arrangørgruppen i Fjordløberne, at I alle må få en helt fantastisk sensommeraften på Kalvøen og at I får nydt jeres stafetløbetur på 4 x 4 km eller jeres gåtur på 5 km, samt at I får hygget jer i selskab med jeres gode kolleger, familie eller venner. Af hensyn til arrangementets afvikling kommer her lidt praktiske informationer...

Kom i god tid...

Med så mange deltagere samlet på et sted opfordres alle til at komme i god tid, så du får god tid til at finde dig til rette på pladsen, finde dine holdkammerater og nyde stemningen, inden den står på motion og hyggeligt, socialt samvær i vores smukke omgivelser i Frederikssund nær Vikingelandsbyen og fjorden.

Transport

Vi opfordrer til, at du går eller tager cyklen til stævnepladsen på Kalvøen. Stævnepladsen befinder sig i kort gåafstand fra både Frederikssund by og fra stationen. Tager du bilen, så fyld den op med dine holdkammerater, så vi får færrest mulige biler på Kalvøen. Pladsen bliver lidt trang. Selve stævnepladsen (på Kalvøvej) er på løbsdagen helt afspærret for biler og du kan derfor ikke parkere her. Vi henviser til parkeringspladserne ved stationen, ved Føtex eller i Frederikssund by. Husk evt. P-skive. Der er på dagen meget begrænsede parkeringspladser på Kalvøvej og ved Frederikssundhallen.

Når du kommer til pladsen...

En fra hvert hold skal komme til INFO-boden på stævnepladsen og hente holdets kuvert med startnummer, evt. tidtagningsdepeche samt evt. armbånd (gælder for alle, der har tilkøbt buffet). Er der noget du er i tvivl om, så spørg i INFO-boden, der er placeret ca. midt i det store telt på pladsen, hvor alle private og firmaer har plads, eller spørg en af de mange hjælpere med de gule veste på. Bemærk, at alle deltagere fra Frederikssund kommune skal have udleveret startnumre og depecher mv. i kommunens telt på pladsen. Dette er placeret længst fra Kalvøvej nærmest fjorden. INFO-boden åbner kl. 16.

Opvarmning med smil på læben...

Kom og vær med til en helt fantastisk opvarmning, når vi i ca. 20-25 min. fra kl. 17.00 under kyndig vejledning af Ninna Hasfeldt fra LOF Frederikssund vil sørge for at få varmet alle muskler godt op med gode øvelser. Der er garanti for sprudlende energi, højt humør og smil på læben i den sensommerlige eftermiddagssol på stævnepladsen.





Velkommen til ...



FREDERIKSSUND STAFETTEN

Telte

Der er opstillet 2 store telte med borde og bænke til alle, der er tilmeldt Frederikssund Stafetten. Det ene telt nærmest fjorden er forbeholdt deltagere fra Frederikssund kommune, mens det andet telt er forbeholdt alle øvrige private og firmaer, hvor der ved bordene i den ene ende af teltet er reserveret plads til alle tilmeldte firmaer med mindst fire deltagere, så man har mulighed for at sidde sammen med sine kolleger og holdkammerater. Det er markeret med skilte på teltene, hvilket telt, der er reserveret til Frederikssund kommune og hvilket telt, der er reserveret til øvrige firmaer, private mv.

Bagageopbevaring

Der er ikke mulighed for bagageopbevaring på stævnepladsen. Vi anbefaler, at du lader en fra dit hold holde øje med værdigenstande, mens du løber eller går, eller lader dine mest værdifulde ting blive hjemme denne dag.

Toiletter, bad og omklædning

Toiletterne ved Valhal samt ved Frederikssundhallen kan benyttes. Der forefindes ikke toiletter på selve stævnepladsen. Der er mulighed for bad og omklædning i Frederikssundhallen.

Affaldssortering

Der vil i teltene være opstillet skraldespande til hhv. restaffald og til pant/dåsepant. Der er desuden opstillet spande til det brugte stålbestik, idet vi er gået væk fra engangsbestik til spisning. Herudover skal alle ølkrusene ligeledes stilles til vask med henblik på genbrug. Alle ølkrus er venligst udlånt af Frederikssund Vikingspil. Du hjælper os rigtig meget ved at sortere korrekt ☺

Løberute på 4 km – gårute på 5 km

Løberuten er på 2,0 km rundt langs med havnen og fjorden. Hver løber skal løbe rundstrækningen 2 gange, inden depechen gives videre til næste deltager på stafetholdet. Har du deltaget i én af de foregående fem udgaver af Frederikssund stafetten, vil du opleve, at løberuten i år forløber den modsatte vej af, hvad den plejer, så du på den måde kan se og opleve Frederikssund fra en helt ny vinkel ☺

Gå-ruten forløber – som den har gjort i de foregående fem udgaver – ud forbi Marbæk strand og har du lyst til og mod på en lille bakketur, vil du opleve én af Frederikssunds smukkeste udsigter over Roskilde fjord og med et smukt vue til Kronprinsesse Marys bro. Nyd turen. Du kan finde kort over såvel løbe- som gå-ruten på Fjordløbernes hjemmeside www.fjordloberne.dk.

Væskedepoter, frugt mm.

Ved ankomsten til mål er der til alle deltagere et stk. frugt, en flaske vand samt en myslibar. Lad venligst være med at hamstre – der skal også være til dem, der kommer efter dig ☺ På gå-ruten er der godt halvvejs et lille depot ved det lille foreningshus ved Marbæk Strand (her er også toilet). På løberuten er der mulighed for lidt vand efter 2 km, og du får lejlighed til at nyde tonerne fra Frederikssund Musikskole, der underholder på løberuten.





Velkommen til ...



FREDERIKSSUND STAFETTEN

Startnumre, tidtagning, resultater...

Alle deltagere får udleveret et startnummer, der med de vedlagte sikkerhedsnåle skal monteres synligt på blusen foran på mave eller bryst. For alle stafetløbeholdene gælder det, at tidtagningsschippen er placeret på depechen. Depechen til løbeholdene ligger i kuverterne sammen med startnumre og evt. madarmbånd. Depechen er monteret med tidtagningsschip og rulles til et rør/papør, efter at filmen på den dobbeltklæbende tape er fjernet. Er du i tvivl, så spørg i INFO-boden. Depechen overdrages i skiftezone fra løber 1 til løber 2, fra løber 2 til løber 3 osv. Stafetholdets sidste og 4. løber skal ikke aflevere depechen ved målpassagen, da der er tale om engangsdepecher. Der er ikke tidtagning på gå-ruten, da der her skal være god tid til at nyde turen, så her er tiden ikke det vigtigste 😊 Link til resultater vil senest dagen efter løbet kunne findes på www.fjordloberne.dk eller umiddelbart efter løbet på <https://www.sportstiming.dk/>.

Er der præmier til de hurtigste?

Frederikssund Stafetten er et socialt løb helt uden klasseinddeling og uden præmier til de hurtigste. Det er selve turen, oplevelsen og samværet med dine kolleger, familie eller venner, der er det vigtigste og som er i højsædet.

Buffettelt

Der er midt på stævnepladsen opstillet et stort, fælles buffetelt med adgang for alle, der ved tilmeldingen har tilkøbt buffet. Det er ikke muligt at tilkøbe buffet på dagen, men det er tilladt at medbringe sin egen mad og indtage den i teltet. Der er kun adgang til buffeteltet for deltagere med 'buffetarmbånd' (ligger i kuverten sammen med startnumrene, hvis der er tilkøbt buffet ved tilmeldingen). Der er håndsprit ved indgangen og du får udleveret engangstallerken og bestik i buffeteltet. Vi er gået væk fra engangsbestik, så bemærk venligst, at bestikket efter brug skal afleveres i en af de særligt opstillede spande til brugt bestik. Der er rigtig mange deltagere, der denne aften skal have noget at spise, så for at undgå alt for lange køer til buffeteltet, opfordrer vi til at "hyggesnakken" i selve buffeteltet begrænses 😊 Buffeten er åben fra kl. 18.30 – ca. 21.00.

Salg af øl, vand, vin, kaffe og kage

Der vil være salg af kaffe, kage, fadøl, sodavand og vin til yderst venlige priser i det telt, hvor private firmaer og øvrige holder til. Du kan betale med MobilePay og kontanter (husk gerne mønter). Ansatte fra Frederikssund kommune skal benytte udskænkningen i eget telt, men er selvfølgelig velkomne til at købe kaffe, kage mv. i baren i det andet telt.

Musik og underholdning

Der vil være musik, information og underholdning fra scenen på stævnepladsen fra kl. ca. 16.30 og indtil sidste løber kommer i mål. I de to store telte vil der i år – som noget nyt – være musikalsk underholdning fra kl. 19-21. Frederikssund Musikskole sørger for den gode musiske stemning til løberne ved havnen og der vil i år også være musikalsk underholdning på gåruten.

Massage, sundhed og gode sportslige tilbud

Der vil på pladsen være mulighed for at få masseret de ømme muskler efter løbet eller gå-turen af Go' Massage fra Jægerspris, eller gøre en god handel i teltet hos LØBEREN Hillerød.





Velkommen til ...



FREDERIKSSUND STAFETTEN

Sikkerhed

Der er samaritter på stævnepladsen under hele løbet, hvis du skulle være uheldig at komme til skade. I spiseteltene vil nødudgange samt brandmateriel været tydeligt markeret. Vær generelt opmærksom og vis hensyn til alle de andre løbere og gående, hvis/når du krydser løbe- og gå-ruten mellem stævnepladsen og Valhal/Frederikssundhallen.

Bemærkninger eller kommentarer til løbsarrangørerne

Har du lyst til efter stafetten at komme med ris eller ros til arrangørerne, er du meget velkommen til at sende en mail til aktivitetsudvalget@fjordloberne.dk.

Program for dagen:

16.15: Pladsen åbner, udlevering af startnumre, depeche, salg af drikkevarer mm.

16.30: Musik og informationer fra scenen

17.00: Fælles opvarmning med Ninna Hasfeldt fra LOF Frederikssund

17.25: God tur til alle v/ formand for Udvalget for Unge, fritid og idræt Niels Martin Viuff

17.30: Start 1 for walkere/gående med startnummer 151 – 450 sendes godt afsted

17.40: Start 2 for løbehold (alle stafetholdenes 1. løber sendes afsted – husk depechen, der ligger i kuverten)

18.30: Buffeten åbner (kun adgang for dem, der ved tilmeldingen har tilkøbt buffet, og har 'buffetarmbånd')

Ca. 19.45 – 20.00: Sidste løber forventes at være i mål

Ca. 22.30: Vi siger tak for denne gang og på gensyn

Vi glæder os til at se dig til Frederikssund Stafetten og vi håber, at du og dine kolleger, familie og venner får en dejlig sensommeraften på Kalvøen.

Husk en varm trøje til efter gå- eller løbeturen ☺

De bedste motionshilsner fra Fjordløberne Frederikssund

Tak for opbakningen til vore sponsorer:



TLF.: 23 24 14 43



Kim Madsen Auto-service

