

5 km stafetten (den gule):

Start og mål er på fodboldbanerne på Sønderdræset. Herfra fortsætter ruten direkte ind i Herlufsholmskoven. Det er en flad naturskøn rute, som går gennem Herlufsholmskoven og langs Susåen på dele af turen. Man løber udelukkende på skovstier og der er afmærkninger og vejvisere, så alle kan finde vej. Der er et vanddepot efter ca. 3 km.

Om 5 km stafetten:

Der løbes i disse kategorier: Børnehold opdelt i drenge-, pige- og mixhold med hver tre deltagere pr. hold i alderen til og med 14 år. Herre- og mixhold (min 1 dame pr. hold) med hver 4 deltagere pr. hold samt damehold med tre deltagere pr. hold. Alle hold starter samtidig kl. 11

Hver deltager har et start nr., som skal bæres på maven. Første løber har/får en depeche med indbygget chip, som afleveres til næste løber efter målstregen, osv.

Der er umiddelbart efter målfeltet et rum for hvert af holdene: Herre, Mix, Damer, Børn hvor de ventende stafetdeltagere, kan modtage depechen og løbe videre. Sidste løber får et flag ca. 100 m før mål, som signalerer, at holdet er færdigt.

Depechen er afgørende for tidtagningen og det at alle får en individuel tid, så den skal med alle løbere rundt. Det er holdets og løbernes eget ansvar, at det sker.

Depechen (og flag) afleveres af sidste løber i en beholder, mærket til det, umiddelbart efter ankomst til mål

Der er vand og frugt til alle efter mål.

1 km stafetten (den blå):

Start og mål er på fodboldbanerne på Sønderdræset. Herfra fortsætter ruten langs skoven, hvor en fin grusvej løber hele vejen rundt om Sønderdræset, inden man igen løber ind på Sønderdræset mod mål. Der er afmærkninger og vejvisere, så alle kan finde vej. Der er vanddepot i målområdet.

Om 1 km stafetten:

Der løbes i disse kategorier: Firmahold, Familiehold eller Børnehold (til og med 14 år) med hver 4 personer pr. hold (de er ikke kønsopdelt).

Hver løber får et løbs nr., som skal bæres på maven. Hvert hold får en depeche med indbygget chip, som første løber tager med på første runde. Depechen overleveres hver gang, der skiftes løber. Hvis depechen ikke kommer med over mål, registreres omgangen ikke. Det er holdets eget ansvar, at det sker.

Hvert hold skal løbe på en ca. 1 km lang rute gennem 2 timer og se hvor mange km, det bliver til. Holdet bestemmer selv rækkefølge og det antal omgange hver enkelt løber tager – det er depechen gennem mål, som bestemmer hvor meget man har nået :o)