

Infobrev til Mud Race 2025

Hej fantastiske hjælpere!

Vi nærmer os mudderløbsdagen - d. 13. september 2025! Vi glæder os! Over 800 tilmeldte!

Forplejning på dagen: Goodiebag med sandwich, vand og snacks, fås ved mødet kl. 9.30.
Tjek vejrudsigten og klæd jer på efter den. Regnslag udleveres, hvis vi skulle være så heldige!

DAGENS PROGRAM

Kl. 9:30 Hjælpermøde. Udlevering af goodiebag og hjælpervest.
Kl. 10:00 Stævnepladsen åbner for løbere. Der er hjælpere i gang og andre går mod deres post.
Medbring evt. cykel til post!
Kl. 10:45 Opvarmning starter (herefter hvert 20 min)
Kl. 11:00 Family Mud Race start (grupper af 15 pers. hvert 3. minut)
Kl. 11:40 Mens Mud Race start (grupper af 15 pers. hvert 3. minut)
Kl. 12:20 Mix Mud Race start (grupper af 15 pers. hvert 3. minut)
Kl. 13:05 Ladies Mud Race start (grupper af 20 pers. hvert 3. minut)
Ca. kl. 14:05 Sidste gruppe sendes afsted efterfulgt af fejbladet.
Kl. 16:30 Ca. sidste person i mål. HÅBER VI!

Kl. 14.05 ca. **Fejblad løber afsted med sidste løbere** – når I har set ham, og han siger **slut** – skal der ryddes op og vendes hjem til pladsen. Hjælperne må begynde oprydning, når alle løbere har været forbi – også på ruten ved siden af dig. Alle ALLE skilte og markeringsflag, markeringsbånd og skrald skal med tilbage til hallen og sorteres. Der er skraldeposer i jeres goodiebag!

Hjælperne vender tilbage til Stævnepladsen/hallen og skriver sig ind, afleverer hjælpervest/markering og melder sin ankomst til Lena/Jan. Vil du hjælpe med oprydningen?? - vil det være fantastisk! **HUSK tilmelding til aftensmad!**

Kl. 15:15 Oprydningsteam sætter i gang. Forhindringer tages ned og køres hjem.
Kl. 17:00 Omklædningsrum lukker og rengøring starter.
Kl. 17:30 Stævneplads, bar og hal lukker. Oprydning over alt!
Kl. 18:30 ca. Aftensmad for oprydningsteam – **TILMELDING** på jan@firmaidraet-odense.dk

ALLES OPGAVE: Højt humør – Hep – hjælp ved behov – SMIL☺

Tag billeder – send til Lena – lena@firmaidraet-odense.dk // 71 91 74 81

>>>> Alkohol er IKKE tilladt for hjælpere før efter løbet! <<<<

TUSIND TAK for denne gang. Vi ser jer meget gerne igen til Mud Race d. 12. september 2026!

Vi glæder os til at få en møgbeskidt og sjov dag sammen!

Uden jer, var det ikke muligt! **TAK FOR JER!**

- Jan og Lena