



RACE INFORMATION

LØRDAG DEN 6. APRIL 2019

NORTH COAST ULTRA
A PART OF TRAIL FOX SERIES

Vi ser frem til at se dig lørdag d. 6. april sammen med over 1100 andre trail deltagere. Med nedenstående information sikrer vi, at du er klar til start og får det bedst mulige udgangspunkt for en fantastisk oplevelse i Tisvilde Hegn den 6. april 2019.

Stævneplads og parkering: Hovedgaden 112, 3220 Tisvildeleje

PROGRAM

06:30 - Stævnepladsen åbner, og det er muligt at afhente startnumre til alle tre distancer.

07:45 - Racebriefing på stævnepladsen for deltagere til NCU X-Large.

08:00 - Startskuddet til NCU X-Large lyder.

09:45 - Racebriefing på stævnepladsen for deltagere til NCU Large distancen.

10:00 - Startskuddet til NCU Large lyder.

10:45 - Racebriefing på stævnepladsen for deltagere på NCU Medium.

11:00 - Startskuddet til NCU Medium lyder.

12:15 (estimat) - Første mand/kvinde på NCU Medium (15 kilometer) i mål.

12:20 (estimat) - Første mand/kvinde på NCU Large (30 kilometer) i mål.

13:30 (estimat) - Første mand/kvinde på NCU X-Large (60 kilometer) i mål.

Stævnepladsen lukker, når sidste mand/kvinde er i mål.

UDLEVERING AF STARTNUMMER

Der kan afhentes startnumre fra informationsteltet på stævnepladsen fra kl. 06:30 på dagen. Følgende udleveres:

- **Startnummer**
- **Sikkerhedsnåle**
- **Tilkøbt foldekop**
- **Tilkøbt t-shirt**

DATA PÅ STARTNUMMER

Hvis du har tilkøbt en vare, vil det stå anført på dit startnummer. Du skal derfor være opmærksom på, at dit startnummer skal bruges til udlevering af tilkøbt burger, foldekop og t-shirt. Der vil blive slået en streg på dit startnummer, når dit produkt er udleveret.

På startnummeret vil der også være anført akutnummer ved skade. Nummeret er: +45 26 25 80 32.

- **NCU Medium startnummer er blå**
- **NCU Large startnummer er grøn**
- **NCU X-Large startnummer er orange**

START

For at sikre den bedste start og løbsoplevelse for alle, laver vi forskudte starter. Det vil sige, at vi starter 150 mand ad gangen. Det er vigtigt, at du selv vurderer, hvilken placering du regner med at opnå på dagen. Hvis du regner med at komme med i toppen, skal du med i den første start.

Din tid starter først, når du løber over startmåtten. Alle får deres personlige sluttid. Vinderen på alle distancer kåres ud fra bruttotiden.

Der vil være 5 min. imellem hver start.

- **NCU Medium vil have 3 starter**
- **NCU Large vil have 3 starter**
- **NCU X-Large vil have 1 start**

PARKERING

Der vil være mange biler på dagen, men der er gode parkeringsmuligheder og plads til alle på Tisvilde Strandparkering. Husk at parkere i båsene, så parkeringspladserne udnyttes bedst muligt.

STÆVNEPLADS/EXPO

Bagage og omklædning

Der vil være et telt på stævnepladsen til bagage. Det vil være ubemandet og det er under eget ansvar. Omklædning skal helst ske hjemmefra, da der er begrænsede omklædningsmuligheder.

Husk tørt skiftetøj så du efterfølgende kan nyde stemningen og din evt. tilkøbte burger og fritter fra BURGER SHACK.

Toiletter

Der vil være åbent til Naturrums toiletter samt ekstra toiletter på eventpladsen. Der vil ikke være toiletter på depoterne eller i skoven.

SALOMON

Vores sponsor Salomon vil have en stand på pladsen med de nyeste trailsko. Det er muligt både at prøve og låne sko på dagen. Du skal blot henvende dig i standen, hvor du vil kunne låne den Salomon sko der passer til dagens vejr og terræn. Der vil være et begrænset antal størrelser til rådighed.

Kaffeklubben

Vores faste kaffeleverandør Kaffeklubben vil være på pladsen fra morgenstunden med gratis friskbrygget filterkaffe fra Segafredo til NCU X-Large før start. Herefter kan der købes alverdens slags lækker kaffe efter ønske.

Vitamin Well

Det er med stor glæde, at vi kan byde velkommen til Vitamin Well på stævnepladsen. De vil sørge for, at I deltagere bliver godt hydreret efter målgang. På selve stævnepladsen vil der være en lounge, som man frit kan benytte sig af og slappe af i.

Street Crêpes

Lækre varme pandekager direkte fra panden. Mød Brian og smag hans pandekager. Den perfekte restitution efter man er kommet i mål.

Burger Shack

Uden tvivl den bedste burger i landet. Vi er meget stolte over at kunne levere denne kvalitetsburger til jer. I bliver ikke skuffede. Der vil være begrænset salg på pladsen udover de forudbestilte burgere.

Samaritter

Der vil være samaritter fra Dansk Folkehjælp. De kan hjælpe med hudafskrabninger og mindre skader. Skulle du komme i knibe i sporet og har brug for akut hjælp, så ring på akutnummer tlf. 26 25 80 32. Nummeret står også anført på dit startnummer.

Rodalon

Rodalon er sponsor til North Coast Ultra. De leverer præmier i form af Rodalon sportvask som fjerner den grimme lugt fra sportstøj og løbesko.

RUTERNE

Vi er stolte over at kunne præsentere 3 super fede trailruter. Vi har lagt rigtig mange kræfter i at gøre dem så unikke som muligt. Vedhæftet er de ruter som vi følger. Bemærk at der vil komme små ændringer, da vi allerede nu ved, at ruten skal ændres grundet skovarbejde. Brug ruterne til at få et overblik over ruteforløbet, og ellers bare følg markeringen for hver 50 – 100 meter på alle ruter.

OBS: Der er lavet ændringer på de anførte depoter. I kan finde disse længere nede i informationen - under depoter.

NCU Medium byder på 15 km. super lækre singletrack i Tisvilde Hegn med ca. 330 højdemeter. Vi har allieret os med Tisvilde Sporlaug og får et super godt flow i nogle af de nylavede MTB spor. Der vil også være passager af naturstier og enkelte grusstier. Ruten er markeret med BLÅ flag for hver 50-100 meter. **Se ruten**

NCU Large byder på 30 km. benhårde trailkilometer, hvor sand, skov og hede giver dig ca. 680 højdemeter. Vi garanterer for en hård, men smuk naturoplevelse i noget af Danmarks smukkeste trailterræn. Ruten er markeret med HVIDE flag for hver 50-100 meter. **Se ruten**

NCU X-Large er kongedistancen med ca. 1000+ højdemeter. Den vil og skal presse enhver der bider skeer med denne helt igennem fantastiske rute. Her lærer man Tisvilde Hegn at kende på både godt og ondt. Der skal søges dybt for at få den ultimative personlige sejr det er at gennemføre X-LARGE distancen.

X-LARGE er markeret med ORANGE flag for hver 50-100 meter. **Se ruten**

DEPOTER

Depoterne er vigtige både for at højne jeres moral, men så sandelig også for at fylde jeres depoter op undervejs og i mål.

NCU X-Large depoter:

1. **depot** - ca. 13 km (Startområdet)
2. **depot** - ca. 23 km (Tisvilde Hegn)
3. **depot** - ca. 39 km (Asserbo plantage)
4. **depot** - ca. 55 km (Asserbo plantage 2. gang)

NCU Large depoter:

1. **depot** - ca. 10 km (Tisvilde Hegn)
2. **depot** - ca. 26 km (Asserbo plantage)

NCU Medium depoter:

1. **depot** - ca. 10 km (Tisvilde Hegn)

Uanset hvilken distance du skal løbe, vil der selvfølgelig også være masser af forplejning, når du rammer mållinjen.

Depoternes indhold vil være:

- ✓ **1. depot på X- LARGE (13 km):** Vand og energidrik.
- ✓ **Tisvilde Hegn:** Vand, energidrik, nutellamadder, hindbærsmutter og frugt.
- ✓ **Asserbo Slotsplantage:** Vand, energidrik, nutellamadder, hindbærsmutter, frugt, chips og slik.
- ✓ **Mål:** Vand, energidrik, nutellamadder, en flaske Vitamin Well, hindbærsmutter, frugt og slik.

REGLER

- Det er ikke tilladt at smide skrald i naturen. Det er direkte diskvalificering og udelukkelse fra stævnet fremadrettet.
- Der vil ikke være kopper på depoterne. Det skal man selv medbringe.
- Der er krav til, at folk på X-LARGE distancen medbringer telefon. Der laves stikprøver. Folk der ikke har telefon med får ikke lov til at stille til start. Det er udelukkende af sikkerhedsmæssige årsager.
- Ved dårligt vejr kan NCU stille krav om, at X-LARGE deltagere skal medbringe skaljakke på løbeturen. Dette skal dog meddeles senest 48 timer før start (via e-mail).
- Det er tilladt at modtage support på ruterne. Dog kun på de officielle depoter.
- Ved uheld med personskade er det ens egen forsikring som skal dække ens skade. NCU kan ikke gøres ansvarlig for personskade eller ødelagt personligt udstyr.
- Generelle vilkår og betingelser er gældende i forhold til force majeure mm. [Se betingelser](#).

PRÆMIEOVERÆKKELSE

Der er præmier til hurtigste Top 3 hos mænd og kvinder fra SALOMON og Rodalon.

FOTOSERVICE

Sportpicture vil være til stede på dagen. De vil tage billeder af alle jer deltagere. I kan efterfølgende downloade jeres billede uden beregning på Sportpictures [hjemmeside](#) eller via deres app.

RESULTATFORMIDLING

Resultater vil blive oplyst, når du kommer i mål. Du kan ligeledes tjekke resultaterne live på [Sportstiming](#).

GENEREL INFORMATION

For generel information send en mail til kontakt@northcoastultra.dk

Vi ser frem til en fantastisk dag i sporet sammen med dig!

