



## Afhentning af startnummer:

Eliten bliver sendt afsted kl 12.00 hvilket du er velkommen til at komme og overvære. Afhentning af dit startnummer kan dog først ske fra 60 min FØR din start.

**NB:** Det er VIGTIGT at du kender dit startnummer INDEN du kommer op til registreringen. **NB:** Ved afhentning af startnumre til dit team skal du oplyse startnumre & Team navn.

### Undgå kø på Raceday

Afhent dit startnummer i Valby Parken allerede

**Fredag d. 9 juni kl 12 - 18**

### Tilmelding på dagen:

Tilmelding på dagen er muligt, ved Check In bord "Walk in" fra kl 12:00 til 14:00 Kontant eller Mobilepay. Prisen er 599,- på dagen.

Efter betaling udleveres kuvert med, Start Nr & Tidstagningschip.

## Start & afvikling:

10 min før din start vil der være en KORT opvarmning ved FitClub Kbh, og instruktion foran startportalen.

Hvert heat vil blive sendt afsted i mindre grupperinger for at undgå kødannelser på ruten. Hold sammen med dit hold/gruppe hvis I skal flere afsted.

### Regler:

-HUSK, "man springer ikke forbi forhindringer – Man springer over/under/igennem dem!!"  
Elite Heat skal gennemføre alle forhindringer, for at kunne i betragtning til den endelige sejr. Kontroller på ruten vil kontrollere gennemførelsen. En misset forhindring betyder man mister sit armbånd, og dermed muligheden for sejren. Armbånd ved målstregen er endvidere krav for kvalifikation til OCR EuropaMesterskab 2018

Alm. Heats skal/bør forsøge sig med en forhindring, før de løber videre.

## Gear:

Alm. Løbesko kan sagtens bruges til CPHW.

Handsker er en smagsag. De vil være en fordel på enkelte forhindringer.

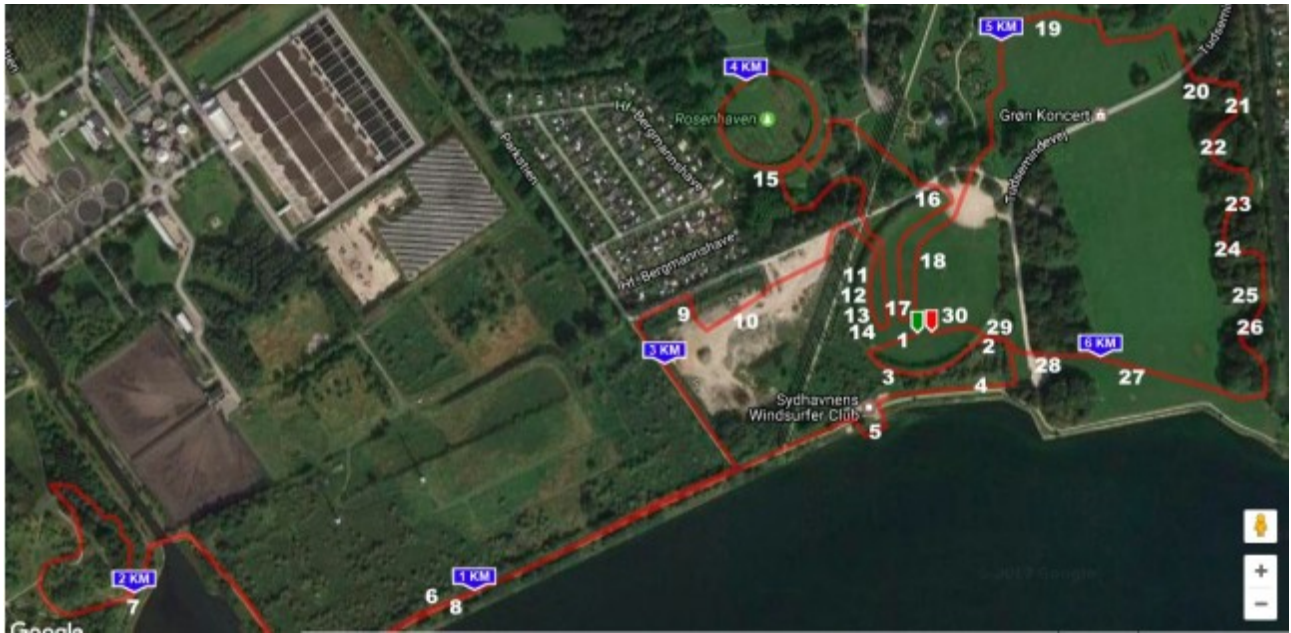
Tøj bør ikke være bomuld, men blandingsprodukter af Elastan, Polyester og Spandex som tørre hurtigt og ikke suger for meget vand.

## Tilskuere/Fans:

Er meget velkommen. Ruten passere forbi Warrior Campen et par gange, så der kan heppes/klappes/grines flere gange.

Tilskuere/Fans kan med fordel også forudbestille et Warrior Måltid. Dette gøres via vores hjemmeside [www.CopenhagenWarrior.dk](http://www.CopenhagenWarrior.dk) på forsiden under "Køb Mad"

Menuen: Se længere nede under "Mad & Drikke"



## Praktisk:

På Raceday vil der være toiletter og omklædningsmuligheder på Warrior pladsen. Der vil også være mulighed for at blive nogenlunde ren bagefter, med en kold skyller.

**NB:** Det er **STRENGT FORBUDT** at bade i havet.

**Det kan være en fordel at medbringe:**

- Skifte tøj inkl. sko
- Poser til sit beskidte tøj - Håndklæde
- Vådservietter

**Betaling:**

Betaling i diverse boder kan ske med Mobilepay eller kontant.

**NB:** Vi tager ikke imod kreditkort.

## **Bagage:**

Det er muligt at få opbevaret sin bagage.

Bagagen vil blive registreret under dit startnummer og der er opsyn. **NB:** Opbevaring af bagage er på eget ansvar.

## **Mad & Drikke:**

Der vil være udvalg af drikkevarer som kan købes i baren & Nocco lounge.

Der vil være mulighed for at købe mad hos vores madleverandør Skjoldholm Dinner.

### **Menu: Pris 138,- kr.**

Helstegt pattegris Kartoffelsalat

Grøn mixed salat Pastasalat m/grøntsager 2 dressinger

Brød & smør

(Der vil være kylling til dem der ikke ønsker gris)

Det er **IKKE** tilladt at medbringe egen mad og drikke på Warriorpladsen.

## **Dagen op til:**

*"Uden mad & drikke – duer helten ikke"*

Få sovet godt, og fyldt en masse energi i depoterne inden eventet. Vi glæder os rigtig meget til at tage i mod jer.

### **HUSK**

*"Alle kan starte - Alle kan slutte"*

*"Vi ses på slagmarken Warriors" //Copenhagen Warrior*