

# Guide til DHL i København

Kom i god tid før start kl. 18. Følg disse 11 punkter. Så slipper du og dit DHL-hold for stress. Og kom uden bil. P-pladserne er få. Til gengæld er parkeringsvakterne talrige.

## 1. Find jeres telt

(se på en af de 8 info-tavler - eller på stafet.dk) Eller find hinanden, der hvor I har aftalt at mødes, og lav en base. Bliv enig, om en rækkefølge for de fem løbere, og sæt numrene på trøjerne med sikkerhedsnåle.

## 2. Få fat i maden

Send en af sted mod Sparta-teltet, hvor der bliver udleveret madkasser. Køen kan være lang, så skynd jer at komme af sted. Er I sent på den, så lad være med at sende 1. løberen.

## 3. Få fat i depechen

Send en anden rask løber af sted efter depechen - altså den stang, som stafetløberne bærer, en pr. hold. Her er ikke kø, men det er vigtigt, I klarer det i god tid, inden folk begynder at gå til start.

## 4. Her får I chippen

Husk at give den til nummer 5-løber, og sørg for at sætte den i snørebåndet med det samme, så I får en sluttid.

## 5. Find jeres startbås

Den første løber skal være på plads inden kl. 18, og alle skal vide præcis, hvor de skal gå hen, når det bliver deres tur. Bemærk startnummeret, og find en let rute fra jeres base til båsen.

## 6. Få styr på ind- og udgange

Hvilken af de gule luftporte skal I bruge, når I skal finde på plads? Og hvilken udgang skal I finde, når I har løbet de 5 km? Det er vigtigt ikke at tage rundt mellem de andre løbere, der drøner af sted for at skaffe en god tid til deres hold.

## 11. Drik vand og skift tøj i en fart

Skynd dig ud for at heppe. Husk også bagefter at få taget holdfoto.

## 10. Skynd dig langsomt

Alle i båsen har travlt med at trykke på ure, kigge efter andre på holdet og heppe, så du skal passe på dig selv. Bemærk også, om du efter 5 km skal løbe til højre eller til venstre, når du kommer tilbage fra ruten.

## 9. Gå til startbåsen

Skal du lægge noget tøj inden start, så sørg for, at der er tid til at finde basen før løbet.

## 8. Varm op

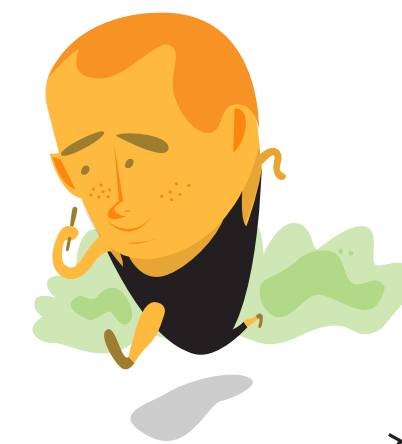
Hvis I har en rækkefølge og nogenlunde har anslået, hvor lang tid hver enkelt er om at løbe, kan man planlægge en god opvarmning. 15-20 minutter med et par km roligt løb, lidt udstrækning og 3 korte stigningsløb, så pulsen kommer op. Sådan lyder Allan Zachariasens opfordring, og det er vigtigt for et godt løb, uanset hvor god/dårlig form du føler dig i. Det kvarter giver dig også mulighed for at fokusere og samle tankerne.

## 7. Få overstået toiletbesøg

Køen bliver ikke mindre, som tiden går. Og sørg under alle omstændigheder for at være opmærksom på, hvor det nærmeste toilet er.

## Hvorfor kun en chip pr. hold?

Hvert hold har et nummer og en starttid, så arrangøren Sparta ved, præcis hvornår dit hold er begyndt at løbe. Ved at have chip på sidste mand, får Sparta at vide, hvornår I løber over den elektroniske måtte og er kommet i mål. Hvis sidste mand skal løbe to eller flere omgange, er der en særlig sluse i målområdet, ekstra tur, så løberne ikke kommer over måtten, før det er slut. BEMÆRK - chip skal bære i snørebåndet. Måtten kan ikke registrere den, hvis den ligger i en lomme



## DHL i tal

134 hold stillede op første gang i 1981, da Niels Jørgen Holdt fra Sparta introducerede de undrende danskere for et firmaløb, han havde opdaget i USA.

131.250 deltagere løber i år 5 x 5 km i Fælledparken fordelt på fem dage. Fire af dagene var udsolgt allerede i maj.

63.000 løbere har inden da løbet DHL i Odense, Århus og Aalborg, hvor lokale atletikklubber har videreført Spartas oprindelige koncept.

DHL - hovedsponsoren gennem alle år, er et verdensomspændende transport- og kurerfirma.

## HUSK P-Zonen

P-afgift pr. time:  
Hverdage kl. 8-23 - 10 kr  
Hverdage kl. 23-8 - 3 kr  
Lørdag kl. 8-17 10 kr.

## Top 10 Antal hold

1	Region H (hospitaller i hovedstaden)	1.300
2	Københavns Kommune	1.000
3	Novo Nordisk	750
4	Københavns Universitet	445
5	Forsvaret	400
6	Nordea	400
7	Danske Bank	275
8	Gentofte Kommune	220
9	Dong Energi	200
10	Novozymes	161



PARKEN

Øster Allé

Bro

Beregnet til at løbere og tilskuere kan komme frem og tilbage. Det er ikke heppe-tribuner.

2 km

Triangeln

## 10. Skynd dig langsomt

Alle i båsen har travlt med at trykke på ure, kigge efter andre på holdet og heppe, så du skal passe på dig selv. Bemærk også, om du efter 5 km skal løbe til højre eller til venstre, når du kommer tilbage fra ruten.

## 9. Gå til startbåsen

Skal du lægge noget tøj inden start, så sørg for, at der er tid til at finde basen før løbet.

## 8. Varm op

Hvis I har en rækkefølge og nogenlunde har anslået, hvor lang tid hver enkelt er om at løbe, kan man planlægge en god opvarmning. 15-20 minutter med et par km roligt løb, lidt udstrækning og 3 korte stigningsløb, så pulsen kommer op. Sådan lyder Allan Zachariasens opfordring, og det er vigtigt for et godt løb, uanset hvor god/dårlig form du føler dig i. Det kvarter giver dig også mulighed for at fokusere og samle tankerne.

## 7. Få overstået toiletbesøg

Køen bliver ikke mindre, som tiden går. Og sørg under alle omstændigheder for at være opmærksom på, hvor det nærmeste toilet er.

## Hvorfor kun en chip pr. hold?

Hvert hold har et nummer og en starttid, så arrangøren Sparta ved, præcis hvornår dit hold er begyndt at løbe. Ved at have chip på sidste mand, får Sparta at vide, hvornår I løber over den elektroniske måtte og er kommet i mål. Hvis sidste mand skal løbe to eller flere omgange, er der en særlig sluse i målområdet, ekstra tur, så løberne ikke kommer over måtten, før det er slut. BEMÆRK - chip skal bære i snørebåndet. Måtten kan ikke registrere den, hvis den ligger i en lomme

3 km

Blegdamsvej

1 km

Edel-Santés Allé

Frederik V's Vej

RIGSHOSPITALET

stafettelt  
Information om telte

START

MÅL

SØ

N

SPARTA

SPONSOR

Startbåse 2500 - 2501

Startbåse 5250 - 2501

PAVILLON

PRIVAT-TELTE 3

PRIVATTELTE 1

PRIVATTELTE 2

BLOK 1

BLOK 2

BLOK 3

BLOK 4

BLOK 5

BLOK 6

BLOK 7

BLOK 8

BLOK 9

BLOK 10

BLOK 11

BLOK 12

BLOK 13

BLOK 14

BLOK 15

BLOK 16

BLOK 17

BLOK 18

BLOK 19

BLOK 20

BLOK 21

BLOK 22

BLOK 23

BLOK 24

BLOK 25

BLOK 26

BLOK 27

BLOK 28

BLOK 29

BLOK 30

BLOK 31

BLOK 32

BLOK 33

BLOK 34

BLOK 35

BLOK 36

BLOK 37

BLOK 38

BLOK 39

BLOK 40

BLOK 41

BLOK 42

BLOK 43

BLOK 44

BLOK 45

BLOK 46

BLOK 47

BLOK 48

BLOK 49

BLOK 50

BLOK 51

BLOK 52

BLOK 53

BLOK 54

BLOK 55

BLOK 56

BLOK 57

BLOK 58

BLOK 59

BLOK 60

BLOK 61

BLOK 62

BLOK 63

BLOK 64

BLOK 65

BLOK 66

BLOK 67

BLOK 68

BLOK 69

BLOK 70

BLOK 71

BLOK 72

BLOK 73

BLOK 74

BLOK 75

BLOK 76

BLOK 77

BLOK 78

BLOK 79

BLOK 80

BLOK 81

BLOK 82

BLOK 83

BLOK 84

BLOK 85

BLOK 86

BLOK 87

BLOK 88

BLOK 89

BLOK 90

BLOK 91

BLOK 92

BLOK 93

BLOK 94

BLOK 95

BLOK 96

BLOK 97

BLOK 98

BLOK 99

BLOK 100

BLOK 101

BLOK 102

BLOK 103

BLOK 104

BLOK 105

BLOK 106

BLOK 107

BLOK 108

BLOK 109

BLOK 110

BLOK 111

BLOK 112

BLOK 113

BLOK 114

BLOK 115

BLOK 116

BLOK 117

BLOK 118

BLOK 119

BLOK 120

BLOK 121

BLOK 122

BLOK 123

BLOK 124

BLOK 125

BLOK 126

BLOK 127

BLOK 128

BLOK 129

BLOK 130

BLOK 131

BLOK 132

BLOK 133

BLOK 134

BLOK 135

BLOK 136

BLOK 137

BLOK 138

BLOK 139

BLOK 140

BLOK 141

BLOK 142

BLOK 143

BLOK 144

BLOK 145

BLOK 146

BLOK 147

BLOK 148

BLOK 149

BLOK 150

BLOK 151

BLOK 152

BLOK 153

BLOK 154

BLOK 155

BLOK 156

BLOK 157

BLOK 158

BLOK 159

BLOK 160

BLOK 161

BLOK 162

BLOK 163

BLOK 164

BLOK 165

BLOK 166

BLOK 167

BLOK 168

BLOK 169

BLOK 170

BLOK 171

BLOK 172

BLOK 173

BLOK 174

BLOK 175

BLOK 176

BLOK 17