



# DELTAGERBREV

*Startklar, uret frem og skoene på. Vejen står ukendt og fri. Kursen er givet, du begynder at gå. Taktisk lægges en sti. - "Find frem"*

Kære deltagere (og forældre),

Nu er der ikke længe til at du skal afsted på Sagaløbet. Vi glæder os meget til at møde jer alle sammen og se hvordan I kommer til at klare de udfordringer vi har fundet på sammen med jeres kredse.

I det her brev står der en masse ting, som er vigtigt for at du kan få en god oplevelse på Sagaløbet. Læs det grundigt igennem - meget gerne sammen med dine forældre.

## Løbets start og afslutning

Løbets starter og slutter på **Vodskov Skole**. Selve løbet starter kl. 16.00, og tjek ind er åben fra kl. 15.00. Alle deltagere skal have tjekket ind senest kl. 15.45. I skal tjekke ind samlet som et hold, og der er 52 hold tilmeldt. Mød derfor gerne op allerede kl. 15.00 så I kan komme godt fra start. Der kommer rigtig mange deltagere, så vi vil sætte pris på at I forsøger at køre sammen til og fra løbet.

Løbet slutter samme sted søndag d. 2. oktober kl. 10.00. Der er præmieoverrækkelse kl. 09.30, hvor forældre meget gerne må komme og være med.

## Pakkeliste

For at komme godt gennem løbet, og have mulighed for at klare alle poster skal du medbringe:

- Madpakke og snacks til lørdag aften og nat
- Vandflaske
- Krus
- Solidt, varmt og vandtæt fodtøj
- Varmt tøj til hele natten (+ hue og handsker)
- Regntøj (det ser ud til at blive et vådt løb i år)
- March og Lejr
- FDF-skjorte
- Pandelampe
- Refleksvest
- 2 stk. reflekser til ben
- Powerbank til opladning af mobiltelefon
- Mobiltelefon (en smartphone)
- Sovepose og liggeunderlag (Pakkes for sig og markeres med navn, holdnavn og kreds)

Det er en god idé at tænke over, hvad du tager med at spise på løbet. Slik kan være lækkert og give hurtig energi, men det kan også gøre det sværere at holde sig kørende, når først man løber tør. Tal med dine forældre, dine ledere og dit hold om hvad der er en god idé at tage med - både så det er nemt at spise undervejs, men også så I undgår for store sukkerchok (Forældrehint: Find noget med et lavt glykemisk indeks)

**Du skal have refleksvest og ben-reflekser på fra du tjekker ind på løbet og helt indtil I har gennemført løbet.**

Dit hold får 100 minuspoint pr. person, som ikke opfylder kravet om reflekser.

Ud over det du selv skal have med, skal dit hold også medbringe:

- Trangia
- Kompas
- Papir
- Kuglepen
- Kortlomme (En tætlukkelig plastiklomme)
- Mindst en smartphone (helst en hver)
- En lille førstehjælpstaske



Du skal selv bære din bagage gennem hele løbet (undtagen sovepose og liggeunderlag, som skal være pakket samlet til nem aflevering). Sørg for at pakke i en god og behagelig taske, og pas på med at pakke for meget.

## Startkuvert

Når I ankommer til Vodskov Skole, er samlet som hold, og har taget jeres reflekser på, skal I tjekkes ind. Det gør I ved tjeke-ind-bordet, hvor Sagaløbsudvalget tager imod jer.

Når I har tjekket ind, så får I udleveret en startkuvert. I den er der alle de ting, I skal bruge for at komme i gang på løbet. I må først tage ud på løbet når udvalget officielt starter løbet kl. 16.00.

Når I har tjekket ind på løbet, så er det vigtigt, at I sætter jer ned sammen og læser de forskellige ting højt. Der er mange informationer og det er vigtigt at I forstår dem alle sammen.

## Sagaløbets "app"

Når I skal aflevere svar på døde poster, venteogpaver og måske nogle hemmeligheder undervejs foregår det gennem Sagaløbets "app". Når I åbner jeres startkuvert på løbet, så får I et link til app'en. Det er også i den app at I giver posterne point til postpokalen.

## Tjek ind og ud

For at hele Sagaløbet kan hænge sammen, bruger vi et system til at holde øje med, hvilke poster I har været på. Det er postmandskabet på løbet, som sørger for at tjekke jer ind og ud på posterne.

Første gang I skal tjekke ind er når I ankommer til Vodskov Skole. Her vil I møde Sagaløbsudvalget og få en startkuvert med en masse ting i.

Når I kommer ud på posterne, vil det være postmandskabet på de enkelte poster, som tjekker jer ind og ud. Når I skal løse en post, så foregår det på denne måde:

- Tjek ind ved postmandskabet ved at aflevere jeres hold ID-kort.
- Læs postbeskrivelsen, som I får af postmandskabet.
- Vælg om I vil løse post på et sværere niveau og få 25 ekstra point.
- Løs postens opgave(r).
- Giv posten point fra 1-10 i app'en.
- Tjek ud ved postmandskabet og få jeres hold ID-kort tilbage.

## Mobiltelefoner

Jeres mobiltelefoner skal på løbet bruges til at give posterne point, samt svare på døde poster og lignende gennem app'en. Det er altså nødvendigt at mindst en deltager på holdet har en smartphone, der kan holde strøm gennem hele løbet.

Under løbet er det ikke meningen, at I skal kontakte nogle andre hold, eller nogle der sidder hjemme og ikke er på løb. Mobiltelefonen er altså et redskab til løbet og ikke et kommunikationsmiddel til omverdenen. Dette gælder også, hvis I på et tidspunkt bliver presset. Lad være med at ringe hjem, men forsøg at støtte hinanden på holdet. Hvis løbet stadig er uoverskueligt og det hele stadig er surt, når I kommer til næste post, man altid trække sig ud afløbet. Tøv ikke med at ringe til nødnummeret, hvis der sker noget, som I ikke kan klare selv på holdet. Nødnummeret kan ikke bruges som supportnummer til at få hjælp med at finde vej eller svare på poster undervejs på løbet.

Det er ikke muligt at få ladet telefonerne op under løbet, så det er en god idé at medbringe en powerbank og flere telefoner pr. hold. Sørg også for kun at bruge telefonen til ting, som har med løbet at gøre. På den måde kan telefonen sagtens holde hele natten. Det hjælper også at holde telefonen et varmt sted, så batteriet ikke aflader.

## Til forældrene

Hvis jeres barn, mod forventning, på et tidspunkt i løbet af Sagaløbet ringer jer op, med problemer, opfordrer vi jer til at tage situationen med ro, og forsøge at berolige jeres barn. Efterfølgende vil vi meget gerne, at I kontakter Sagaløbsudvalget på telefon 32 67 94 99, inden I tager nogen beslutning om eventuelt at hente jeres barn. Situationen er som regel mindre problematisk end jeres barn beskriver og vi sørger altid for at de alle kommer hjem med en god oplevelse. Husk at jeres børn kan dobbelt så meget som de selv tror og ti gange så meget som I tror, og vi lover jer at vi passer godt på dem.



Vi håber, at du føler dig klar til årets bedste natløbsoplevelse i FDF, og at du glæder dig lige så meget som vi gør. Vi er nemlig så klar til at møde jer alle sammen på lørdag!

De gladeste løbshilsner

Alberte, Camilla, Charlotte, Christopher, Dan, Jens Peter, Jeppe, Lasse, Magnus, Nikolaj, Sandra og Theiss  
Sagaløbsudvalget