

Hej crossløbere

Vi er nu klar til 1. runde, der finder sted i Rødekro lørdag d. 1. nov. kl. 14.00. Parkering og omklædning ved Fladhøjhallen  
Vi har igen et meget stort hold med fra AAIG - ialt 139 er tilmeldt cross turneringen fra AAIG.

#### AAIG startnumre

Vi stiller et AAIG telt op ved start/målområde - her har man også mulighed for at lægge sit overtrækstøj m.m.

Her kan dem fra AAIG, der ikke fik startnumre udleveret til træningen i går, få deres numre.

**Jeg vil være i teltet med startnumre mellem kl. 13.00 og 13.30 - så kom senest 13.30 - der er som regel lidt mere pres på det hele til 1. runde**

Tjek lige om aldersklasse markeringen stemmer - senest efter løbet i Rødekro, så vi kan få evt. fejl rettet hurtigt.

#### Målslusen

**Når man løber i mål, er det meget vigtigt, at startnummer er tydeligt at se, så man hurtigt kan blive registreret.**

Ib Stokkebye sidder i sin bil ved målstregen og tager tid med sin PC

**Når man kommer ind i målslusen, må der absolut ikke overhales, men hold placeringen (og om nødvendigt, hjælp andre med at huske det :-))**

**Vigtigt: Med det store antal tilmeldte, er der stor mulighed for at målslusen ikke kan klare presset under spidsbelastning.**

**Da gælder det så ligesom i målslusen, hvis der er kø for at komme ind, må der absolut ikke overhales i køen, selvom målstregen ikke er nået.**

Det er selvfølgelig ikke optimalt, at der kan opstå kø foran målslusen. Men i regnskabet er det jo point og ikke tid, der tæller, så det bliver der jo så ikke rykket ved.

#### Vigtigt:

**Der må ikke klippes el. foldes i startnumre for at gøre dem mindre. Da de i målslusen ses tydeligere med den hvide baggrund.**

De nye numre er lidt mindre - men der er stadigvæk et restparti af de gamle numre.

#### Børn starter 3 min. senere

Alle dem, der skal løbe 1 runde (dem med grønne numre) starter 3 min senere end hovedstarten (resten)

AAIG cross info finder man her: [www.oveschneider.dk](http://www.oveschneider.dk)

Officiel cross info (Ib Stokkebye) finder man her: [http://www.run2u.dk/dgi\\_syd/index.asp](http://www.run2u.dk/dgi_syd/index.asp) (her kan man også tilmelde sig Ib's mailingliste og få sidste nyt)

Rutekort m.m finder man her: [http://www.run2u.dk/dgi\\_syd/09/ruter09.asp](http://www.run2u.dk/dgi_syd/09/ruter09.asp)

Ved at overholde ovenstående hjælper man med til at alle kan få et godt løb i Rødekro.  
I ønskes alle godt løb og en god oplevelse.

Til alle de nye, der er med: Hvis der er noget man er i tvivl om eller har spørgsmål til - så bare kom ind i AAIG teltet.

Man er også velkommen til at sende mig en email el. ringe

Og husk - som AAIG løbere - stil op i de **grønne** trøjer, enten motionstrøjen (Cow-trøjen) - eller den officielle klubtrøje (singlet - el. t-shirt for børn)

---

msh

Ove Schneider, AAIG motionisterne

Tlf: 74646772

Mobil: 30361196

Email: [oveschneider@mail.dk](mailto:oveschneider@mail.dk)

#### Links:

[Aabenraa Bjergmarathon](#)

[AAIG atletik, tri og motion](#)

[Ove Schneider's løbeside](#) – her finder du også sidste nyt fra motionsafdelingen

PS: Hvis man ikke ønsker at modtage infomail fra motionsafdelingen - kan man afmelde [her](#)