

AAIG Aabenraa CanNonball – Juleløb + Jesper 50 år

Lørdag den 30. november 2013

I Aabenraa er det blevet en tradition, at vi i AAIG har et træningsløb op mod jul. I år er anledningen endvidere, at en af arrangørerne (Jesper) runder de 50 år den 26.11. Derfor vil der efter løbet blive budt på kaffe/kage (ca. fra kl. 14.30).

Tidspunkt:	Lørdag den 30.11.2013 kl.10 for Marathon, og kl. 11.30 for ½-marathon og rundeløb.
Tilmelding:	Senest tirsdag den 25. november 2013 på Race Result http://my4.raceresult.com/details/index.php?eventid=20308&lang=dk
Betaling:	Senest 5 dage efter tilmeldingen. For tilmelding mellem den 22. og 25. november senest Den 27. november 2013. Du modtager mail med kontonr., hvortil betaling skal ske.
Delt. gebyr:	75 kr. for marathon. 40 kr. for ½-marathon og rundeløbere.

Start/mål: Aabenraa Stadion, Vestvejen 24, 6200 Aabenraa, hvor der er parkering, bad og omklædning.

Distancer: Marathon – 42,195 km.
½-marathon – 21,0975 km.
Runde (ca. 5 km) – bestem selv antal runder ☺.

Ruten: Rundstrækning på off. vej, stier, skov. Afmærkning sker med minestrimmel, kridt o.lign.

Tidtagning: Man tager selv tid / tager tid fra ur i depotet. Tiden på føres listen, som er i depotet.

Diplom: Til alle som gennemfører. Også diplom på ½-marathon og rundeløb.
Hentes på RaceResult – på resultatlisten efter løbet.

Medalje: Kun til marathon-løbere.

Præmier: Ingen præmie til vinderen ☹.

Depot: Et depot ved start/mål, hvor der er vand, cola, saft, frugt, chips, slik m.v.

Efter løbet: Kaffe/kage i Stadions cafeteria fra ca. kl. 14.30.

Deltagere: Marathon (maks. 25 løbere), ½-marathon og rundeløb (Ingen deltagerbegrænsning).

Tidsgrænse: Maks. 5½ time for marathon.

Startlisten og resultatliste findes RaceResult under løbet.

Aldergrænse: Man skal være fyldt 18 år på løbsdagen for at kunne deltage i maraton-distancen.

For alle løb gælder, at der løbes på eget ansvar.

Færdelseslov: Løbet afvikles på offentlige veje/stier og skovstier, hvorfor det henstilles til alle deltagere om at overholde færdselsloven samt tage hensyn til anden trafik på stierne.

Arrangører : Bo Junker - junker@sport.dk
Jesper Steffensen – jeste@privat.dk