

### **AAIG Aabenraa Cannonball 2014-3**

Hermed indbydes til de sidste AAIG Løb langt træningsløb inden Aabenraa Bjergmarathon den 21. juni 2014.

Løb nr. 3 afholdes lørdag den 17. maj med start/mål fra Aabenraa Stadion, Vestvejen 25, 6200 Aabenraa, hvor der er omklædning/bad, parkering, og cafeteria - der mødes vi efter løbet.

Start kl. 10.00 for marathon (maks tid på 5½ time), og kl. 12.00 for rundeløb + halvmarathon.

NYT: Denne gang vil der være mulighed for at løbe op til 20-25 km ekstra efter gennemført marathonløb. D.v.s. man starter på runder, hvilket man godskrives for. Pris herfor er 100 kr.

Tilmelding senest mandag den 13. maj 2014 via RaceResult. Du modtager mail med kontonr. hvortil betaling af startgebyr skal ske. Betaling skal være foretaget tirsdag den 14. maj 2014 (ellers slettes du af startlisten).

Ruten er en flad rundstrækning på ca. 3,5 til 5 km på offentlig vej/sti (ej DAF-opmålt), som vil være afmærket (bånd, kridtstreger, o.lign). Ruten offentliggøres på [www.oveschneider.dk](http://www.oveschneider.dk) og på facebook.

Depot for hver runde med vand, cola, frugt, slik, chips m.v..

Tidtagning sker fra eget ur eller ur, som står i depotet. Hvis eget ur anvendes må tiden ikke stoppes fra løbets start til man har løbet den tilmeldte distance. Når man er kommet i mål påføres tiden på startlisten, som forefindes i depotet.

Resultatliste og diplom findes på RaceResults hjemmeside efter løbet.

Medalje til gennemførende marathonløbere.

Efter løbet er der kaffe/the og brød/kage i Stadions cafeteria - fra kl. 14.15.

Skal være fyldt 18 år (marathon) og 16 år (halvmarathon) på løbsdagen for at kunne deltage.

Deltagelse sker på eget ansvar, og at færdselreglerne skal overholdes af løberne, da løbet foregår på offentlig vej (= tag hensyn til andre medborgere - tak). :-)

Arrangører / Information:

Jesper Steffensen - [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) og Bo Junker - [junker@sport.dk](mailto:junker@sport.dk)