

Indbydelse til AAIG Løb-langt-træning 2015 nr. 3 - Lørdag den 23. maj 2015

Hermed indbydes til AAIG løb-langt-træningsløb hen mod Hamburg Marathon og Aabenraa Bjergmarathon 2015.

Distancer: Rundeløb, halvmarathon og marathon - "Træningen" er åben for alle (også ikke-AAIG medlemmer).

Startgebyr: 40 kr. for rundeløb og halvmaraton, samt 75 kr. for maraton.

Start og mål er ved Aabenraa Stadion, Vestvejen 25, 6200 Aabenraa, hvor der er mulighed for parkering, omklædning og bad.

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

Tilmelding (fra 4. jan 2015) senest mandag den 18. maj 2015 via RaceResult. Du modtager mail med kontonr. hvortil betaling af startgebyr skal ske. **Betaling skal være foretaget tirsdag den 19. maj 2015** (ellers slettes du af startlisten).

Ruten er en rundstrækning på 3-5 km, som vil være afmærket med bånd, kridt m.v. Ruten offentliggøres på www.oveschneider.dk og på facebook.

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

Tidtagning sker fra eget ur eller ur, som står i depotet. Uret må ikke stoppes undervejs. Når du er kommet i mål påføres tiden på startlisten, som forefindes i depotet.

Resultatliste og diplom findes på, og kan udskrives fra RaceResults hjemmeside efter løbet.

Medalje til gennemførende marathonløbere.

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

Efter løbet (fra kl. 14) mødes vi i Cafeteriet på Aabenraa Stadion til en kop kaffe/the + brød/kage.

Deltagelse sker på eget ansvar. Færdselsreglerne skal overholdes, da løbet foregår på offentlig vej og sti.

Arrangører / Information:

AAIG Aabenraa v/

Susanne Garbrecht - garbrecht@bbsyd.dk - Jesper Steffensen - jeste@privat.dk,

Bo Junker - junker@sport.dk, og Mikael Lassen - mikmiklassen@gmail.com