

Lørdag den 1. december 2018 holder vi Kærby Rundt Juleløb 2018.

Sted: Sønder Alle 21, 9000 Aalborg

Start kl. 10.00

Distancer:

Der kan løbes: marathon og halvmarathon.

Antal deltagere: Helmarathon 30 løbere, halvmarathon 30 løbere.

Pris: 100 kr. for hel og halv.

Medalje og diplom: til alle som gennemfører sin distance.

Der løbes på eget ansvar.

Max. tid for gennemførelse 6 timer

Tidstagning:

Er man selv ansvarlig for, ur ved depot og skema for slut tid ;)

For marathonløberne vil der være mulighed for tidlig start kl. 9.00.

Løbere der tilmelder sig tidlig start kan ikke erhverve sig en tid under 4.30 jævnfør Klub100 regler.

Ønsker du at starte kl. 9.00 skal du give besked herom til mig, således skriver jeg det på startlisten.

Der er desværre ikke mulighed for bad efter løbet, men omklædning vil være muligt.

Depot med cola, saft, kakao, slik, chokolade, chips, banan, æble.

Efter løbet vil der være mad - spaghetti og hjemmelavet kødsovs, øl og vand, kaffe og hjembagt julesmåkager :-)

Vi glæder os max - bedste løbehilsner fra Rasmus, Heidi og Susie