

## **Indbydelse til AAIG Løb-langt-træning 2015 nr. 1 - Lørdag den 7. februar 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 2. februar 2015 via RaceResult. Du modtager mail med kontonr. hvortil betaling af startgebyr skal ske. **Betaling skal være foretaget tirsdag den 3. februar 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](http://www.oveschneider.dk) og på facebook.

**Depot** for hver runde med vand, cola, frugt, slik, hjemmebag 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](mailto:garbrecht@bbsyd.dk) - Jesper Steffensen - [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk),

Bo Junker - [junker@sport.dk](mailto:junker@sport.dk), og Mikael Lassen - [mikmiklassen@gmail.com](mailto:mikmiklassen@gmail.com)