

Indbydelse til Aabenraa Bakke og - trappe marathon lørdag den 4. april 2015

Hermed indbydes til Aabenraas bedste bakke-træning frem til bl.a. Aabenraa Bjergmarathon 2015.

Distancer: Kun marathon.

Startgebyr: 75 kr. for maraton.

Start og mål er ved foden af Hjarupvej nr. xx, 6200 Aabenraa. Start og mål ligger ca. 2 km fra Aabenraa Stadion (Vestvejen 25, 6200 Aabenraa), hvor der er mulighed for omklædning og bad.

Start kl. 10.00 for marathon (maks. tid på 6 timer).

Tilmelding (fra 12.jan 2015) senest mandag den mandag 31. marts 2015

via <http://my4.raceresult.com/details/index.php?eventid=34207&lang=dk>... Du modtager mail med kontonr. hvortil betaling af startgebyr skal ske. **Betaling skal være foretaget tirsdag den 1. april 2015** (ellers slettes du af startlisten).

Deltagerantal maks. 30 løbere.

Ruten er en rundstrækning på 3-4 km, som vil være afmærket med bånd, kridt m.v. Ruten offentliggøres på www.oveschneider.dk og på facebook. Ruten består bl.a. af en 700 m stejl bakke, 400 meter ned ad trapper, og der er fast underlag på hele ruten.

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 ovennævnte link efter løbet.

Medalje til gennemførende marathonsløbere.

Du skal være fyldt 18 år (marathon) 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

Bo Junker - junker@sport.dk, og Mikael Lassen - mikmiklassen@gmail.com og Jesper Steffensen - jeste@privat.dk,