

Så er nedtællingen for alvor igang til efterårets første motionsløb - [KAMSTRUP NYTÅRSLØBET - STARTSKUDET](#).

Vi har samlet det vigtigste info til dig her! - det tager max 3 minutter at læse 😊

OBS! Hvis du skulle have rettelser til dette, bør du henvende dig i startnummerudleveringen inden løbet og få det rettet.

PROGRAM - SØNDAG D. 6. NOV:

Kl. 08:45 Startnummerudlevering åbner og kaffe til de morgenfriske

Kl. 09:59 Nedtælling til 5 og 10 km

KL. 10:00 STARTSKUD 5 KM & 10 KM (BEMÆRK AT BEGGE DISTANCE STARTER SAMMEN)

ER DU EN AF DEM SOM LØBER HURTIGT :-) SÅ STIL DIG HELT FREMME VED STARTSTREGEN !!

Kl. 10:15 Første 5 km løbere kommer i mål (1 OMGANG)

Kl. 10:30 Første 10 km løbere kommer i mål (2 OMGANGE)

AFHENTNING AF STARTNUMMER:

Startnummer kan afhentes fredag og søndag på Havreballeskovvej 11:

Fredag d. 4. nov kl. 15:00-17:00

Søndag d. 6. nov kl. 08:45-09:50

Ved afhentning af startnummer skal du oplyse dit nummer!

Hvis du er tilmeldt alle fire løb, får du alle fire startnumre med, når du afhenter.

RUTEN

Hvis du vil tjekke ruten ud inden på søndag, så bare se [her](#).

BAGAGEOPBEVARING:

Har du en taske med, så kan den afleveres i vores bagageopbevaring. Opbevaring sker på eget ansvar.

PARKERING:

Ta' cyklen, det er den bedste opvarmning til et godt løb. Din cykel kan du parkere på Stadion Allé langs hegnet ind mod Tivoli Friheden. Kommer du i bil, så kan du parkere på pladserne foran Ceres Park - adgang hertil skal ske via Jyllands Allé.

BEMÆRK - INGEN CYKELPARKERING PÅ HAVREBALLE SKOVVEJ!



**AARHUS 1900
ATLETIK OG LØB**

HVAD SKER DER PÅ SØNDAG?

- **Mulighed for at afprøve testsko**

I samarbejde med byens førende løbebutik [LØBEREN](#), får du chancen for at teste helt nye løbesko fra NEW BALANCE, ASICS og SAUCONY. LØBEREN kommer desuden med en stand og sælger diverse lækre løbeitems til vinteren.

- **Forplejning** - Vores super seje crew sørger for, at der er lidt at varme sig på efter løbeturen - kakao, gulerodsbrud og frugt til alle.
- For de mindste børn tilbydes at deltage i **“Søndagsfræs”**. Søndagsfræs er sjove aktiviteter for børn i alderen 0-8 år. Aktiviteterne foregår i hallen kl. 09.00-11.30 - ta´ bare hele familien med. Det er gratis hvis du deltager i KAMSTRUP Nytårsløb #Startskuddet - fremvis blot dit startnummer...

LODTRÆKNINGSPRÆMIER:

Deltagere som er forhåndstilmeldt alle fire Kamstrup Nytårsløb deltager i lodtrækningen om super fede præmier. Vinderne er trukket, og kan ses på vores [FACEBOOK SIDE](#).

Disse præmier overrækkes søndag kl. 9.30 udenfor hallen - sørg for at være der.

Derudover er der en mindre præmie til 1., 2. og 3. pladsen på 5 og 10 km til både kvinder og mænd. Denne overrækkelse foregår kl. 11.00 udenfor akademiet.

FØR OG UNDER LØBET - GODE RÅD:

- **STIL TIL START SENEST 10 MINUTTER FØR STARTSKUDDET!**
- **VIS HENSYN - SKAL DU OVERHALE, SÅ GØR DET HENSYNSFULDT.**
- **LØBER DU LANGSOMT, SÅ HOLD SÅ LANGT TIL HØJRE SOM MULIGT.**
- **RUTEN ER 5 KM PR. OMGANG. PÅ VEJ RUNDT MØDER DU VORES SUPER SEJE FRIVILLIGE OG TRAFIKOFFICIALS. GIV DEM ENDELIG ET “HEJ” OG ET SMIL.**
- **BEMÆRK; DER KAN FOREKOMME TRAFIK PÅ RUTEN.**
- **LØBER DU 10 KM, SKAL DU LØBE 2 OMGANGE. NÅR DU LØBER UD PÅ 2. OMGANG, HOLD DA TIL VENSTRE NÅR DU PASSERER MÅLSTREGEN.**
- **NÅR DU LØBER I MÅL, SÅ VÆR OBS PÅ, AT DU IKKE STÅR I VEJEN FOR LØBERE SOM SKAL UD PÅ EN OMGANG MERE.**
- **OBS=>TRÆERNE SMIDER BLADENE, HVILKET BETYDER MASSER AF NEDFALD PÅ STIER OG VEJE.**
- **HUSK, AT DET MEGET SJOVERE AT LØBE I MÅL MED LIDT OVERSKUD END HELT UDMATTET - LØB IKKE FOR HURTIGT TIL AT STARTE MED.**
- **DELTAGELSE SKER PÅ EGET ANSVAR**

KOM I GOD TID!

Den bedste optakt til et godt motionsløb er at komme i god tid.

Vi glæder os til at se dig.

Med venlig hilsen

Aarhus 1900 Atletik og Løb