

## Er du klar til Kamstrup Nytårsløbet; Lysløbet?

Vi har samlet det vigtigste info til dig her!

**OBS!** Hvis du skulle have rettelser til dette, bør du henvende dig i startnummerudleveringen inden løbet og få det justeret. Eller du kan rette det selv via dit Ret Slev link.

### AFHENTNING AF STARTNUMMER:

Startnummer kan afhentes torsdag **kl. 16:30-17:45** på Havreballe Skovvej 11

Ved afhentning af startnummer skal du oplyse dit nummer.

Hvis du allerede har hentet dine startnumre, så husk at du skal vælge det, hvor der står **“Lysløbet”** i toppen.

### Program:

Kl. 16:45 // Udlevering af startnummer, knæklys og 'lyssjov' til børnene

Kl. 17:50 // Stil til start

Kl. 18:00 // START (alle)

Kl. 18:05 // Grillen tændes

Kl. 18:14 // De første løbere nærmer sig målstregen

Kl. 19:00 // De sidste løbere nærmer sig målstregen

Kl. 19:00 // Præmieoverrækkelse

Tak for i dag!

### VIGTIGT:

**ALLE STARTER SAMTIDIGT kl. 18:00 på Havreballe Skovvej.**

**Ruten er på ingen måder hurtig. Lysløbet er et oplevelsesløb, og her sættes hverken personlige rekorder eller verdensrekorder 😊**

**Det er vigtigt for os at understrege, at der skal være plads til alle type deltagere - hurtig som mindre hurtig, stor som lille. Vis derfor hensyn!**

### Rutebeskrivelse:

- Alle starter på Havreballe Skovvej.
- Fra start løbes der i retning mod Stadion Allé, hvor der svinges højre mod Tivoli Frihedens hovedindgang - og her starter byens flotteste julelys show, og efter cirka 850 meter løbes der ud af Friheden, og ind i mørket.
- Efter cirka 800 meter med “mørk” skov rammer du opløbsstrækningen, og så er det bare at sætte spurten ind mod mål på Havreballe Skovvej.
- Skal du løbe flere omgange, så skal du holde til venstre når du løber ud på næste omgang.
- Ruten er cirka 2.5 km.

2.5 km = 1 omgang

5 km = 2 omgange

7.5 km = 3 omgange

**Alle løber i mål på Havreballe Skovvej foran hallen.**

**[LINK til rute!](#)**

## Læs ekstra grundigt:

- Din sikkerhed er vigtig for os! Det er derfor vigtigt at understrege at Lysløbet afvikles, når det er mørkt. En del af løbet foregår i en mørk skov, hvor der er sat forskelligt lys op. Men det betyder altså ikke at man kan se alt!
- Ruten gennem Friheden er fantastisk flot, men også snørklet, så sæt derfor farten ned.
- Ta´ gerne noget sjovt lys med/på eller en sjov refleksvest. Men lad bare den store stadionlampe blive hjemme, den får de små lys til at forsvinde - og så mørkt er det heller ikke 😊
- Deltagelse sker på eget ansvar, og hverken arrangør eller Tivoli Friheden kan pådrages ansvaret for evt. skader pådraget før, under eller efter løbet.

## FØR OG UNDER LØBET - GODE RÅD:

- STIL TIL START SENEST 10 MINUTTER FØR START!
- VIS HENSYN - SKAL DU OVERHALE, SÅ GØR DET HENSYNSFULDT.
- LØBER DU LANGSOMT, SÅ HOLD SÅ LANGT TIL HØJRE SOM MULIGT.
- PÅ VEJ RUNDT MØDER DU VORES SUPER SEJE FRIVILLIGE SOM DENNE GANG ER OPLYSTE. GIV DEM ENDELIG ET "HEJ" OG ET SMIL.
- NÅR DU LØBER I MÅL, SÅ VÆR OBS PÅ, AT DU IKKE STÅR I VEJEN FOR LØBERE SOM SKAL UD PÅ EN OMGANG MERE.
- HUSK, AT DET MEGET SJOVERE AT LØBE I MÅL MED LIDT OVERSKUD END HELT UDMATTET - LØB IKKE FOR HURTIGT TIL AT STARTE MED.
- LYSLØBET ET MOTIONSLØB - ALT DELTAGELSE SKER PÅ EGET ANSVAR.

## UDEN MAD OG DRIKKE DUER HELTEN IKKE:

Vores grillmestere tænder grillen, og sætter øl/vand på køl, som kan købes til fordelagtige priser. Der kan købes små pølse-horn til børnene.

## EFTERTILMELDING:

Vi ses torsdag til en helt fantastisk aften - Har din løbemakker endnu ikke tilmeldt sig, [så kan det stadig nås på dette link helt indtil 30 min. før start.](#)

Så er det bare at pudse skoene og finde de sjove lys frem - VI SES!

Med venlig hilsen

Aarhus 1900 Atletik og Løb



**AARHUS1900**

- motion, løb og atletik for elite og bredde!