

Årets sidste motionsløb - Vi er så klar....!

Vi håber at humøret er i top, og at du er klar til - **KAMSTRUP NYTÅRSLØBET** - vi glæder os!
Vi har her har vi samlet den vigtigste information til dig. Den sendes også på mail den 30. dec.

PROGRAM - LØRDAG D. 31. DEC.:

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

Kl. 09:45 Online eftertilmelding lukker

Kl. 09:59 Nedtælling til START

Kl. 10:00 STARTSKUD => 10 KM (400 deltager)

Kl. 10:10 STARTSKUD => 5 KM (600 deltager)

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

Kl. 10:25 Første 5 km løbere kommer i mål (1 OMGANG)

Kl. 10:30 Første 10 km løbere kommer i mål (2 OMGANGE) Hold til højre når du løber ud på 2. omgang.

[TJEK RUTEN HER!](#)

Ruten er opmålt af Dansk Atletik, og er derfor godkendt til personlige rekorder.

PLADS TIL ALLE...!

Vi er 1000 løbere, som skal ud og have en god oplevelse. Så husk, uanset om du løber hurtigt eller langsomt, så skal der være plads til alle...

AFHENTNING AF STARTNUMMER:

LØRDAG kl. 08:30-09:50 (KOM I GOD TID)

Foregår inde i hallen indgang via hovedindgang - Havreballe Skovvej 11

Ved afhentning af startnummer skal du oplyse dit nummer.

=> Hvis du skulle have rettelser til dette, bør du henvende dig i startnummerudleveringen inden løbet og få det justeret.

=> Hvis du allerede har hentet dine startnumre, så husk at du skal vælge det, hvor der står "NYTÅRSLØBET" i toppen.

BAGAGEOPBEVARING:

Har du en taske med, så kan den afleveres i vores bagageopbevaring - den finde du inde i hallen. 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 - her løber vi :-)

OMKLÆDNING OG BAD:

Der er adgang til omklædning og bad - indgang hertil via hovedindgangen.

HVAD SKER DER?

- **Forplejning** - Ingen nytårsfest uden bobler og kransekage. Kan hentes i hallen efter du er kommet i mål
- **Løberen** kommer med en stand og sælger løbeitems
- **Hallen er åbent, så kan varmen holdes og kransekagen nydes ;-)**

FØR OG UNDER LØBET - GODE RÅD:

- **STIL TIL START SENEST 10 MINUTTER FØR STARTSKUDET!**
- **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 OG TRAFIKOFFICIALS. GIV DEM ENDELIG ET "HEJ" OG ET SMIL.**
- **BEMÆRK; DER KAN FOREKOMME TRAFIK PÅ RUTEN.**
- **RUTEN ER 5 KM PR. OMGANG. 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.**
- **HUSK, AT DET MEGET SJOVERE AT LØBE I MÅL MED LIDT OVERSKUD END HELT UDMATTET - LØB IKKE FOR HURTIGT TIL AT STARTE MED.**
- **NÅR DU ER KOMMET I MÅL KAN DU I HALLEN HENTE DIN CHAMPAGNE OG KRANSEKAGE.**
- **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.

GODT NYTÅR

Aarhus 1900 Atletik og Løb

Psst... Husk Nytårshatten :-)



AARHUS 1900

- motion, løb og atletik for elite og bredde!