

AALBORG BRUTAL MARATHON



Langfredag d. 22. april 2011 kl. 13.00

42.195 km - bakket og benhårdt.



Praktiske oplysninger

Vi byder hermed samtlige deltagere velkommen til Aalborg Brutal Marathon 2011.

Herunder orienterer vi om nogle praktiske ting vedrørende løbets afvikling.

Du er selvfølgelig velkommen med yderligere spørgsmål.

- Start:** Pladsen overfor Faunavej. Starten går præcis kl. 13.00. Kl. 12.50 går man samlet til startstedet, hvor de sidste informationer inden løbet gives.
- Mål:** Stolpedalsskolens skolegård. Tidtagningen ophører kl. 19.00. Startnummeret skal bæres synligt på brystet under hele løbet, for at vi kan tælle omgange samt registrere din sluttid ved målgangen. **Husk: Ved målgangen skal du op ad rampen til højre.** Hvis du udgår, bedes du meddele det til tidtagerne.
- Rute:** Der løbes en prolog på 800m samt seks omgange på hver 6,9 km. Hver runde indeholder to meget kraftige stigninger og afsluttes med en sløjfe i skolegården. Hele ruten er opmålt til at have 736 højdemeter. Se endvidere det opsatte rutekort.
- Markering:** Ruten er markeret med pileskilte og rød/hvide bånd samt vejvisere på de to første omgange. På ruten er der opsat km-skilte. Første skilt findes ved 1,4 km.
- Depoter:** Der er to depoter på ruten. Depoterne er beliggende på henholdsvis Faunavej og i Stolpedalsskolens skolegård og passeres med et interval på ca. 3,5 km. På depoterne vil der være vand, saft, frugt og lidt sødt.
- Løbsregler:** Da ruten ikke er afspærret skal færdselsreglerne overholdes. Vær opmærksom ved krydsning af gader og veje. Specielt kan der i området ved Aalborg ZOO være en del trafik.
Deltagelse i løbet sker på eget ansvar.
- Lodtrækning:** Så snart du kommer i mål, vil du ved opslag kunne se, om du på dit startnummer har vundet en af de mange lodtrækningspræmier. Præmierne udleveres i gymnastiksalen.
- Omkledning:** 2 rum for mænd og 1 rum for kvinder.
- Bagage-opbevaring:** Kvinder benytter omklædningsrummet. Mændene stiller sin taske med skiftetøj ind i den anden gymnastiksal. Den ligger bag omklædningsrummet for enden af gangen.
- Værdier:** Værdigenstande kan indleveres til opbevaring i sekretariatet i gymnastiksalen og udleveres igen ved forevisning af startnummer.
- Toiletter:** Der er toiletter i omklædningsrummene samt i skolegården.
- Diplom:** Resultaterne vil være at finde på vores hjemmeside: www.marathoniaalborg.dk. Herfra vil der også være mulighed for at udskrive diplom.
- Medalje:** Næsehornsorden udleveres til alle gennemførende løbere.

**DETTE LØB HEDDER IKKE AALBORG BRUTAL MARATHON FOR INGENTING
LYT TIL KROPPEN OG LØB FORNUFTIGT – RIGTIG GOD TUR
"MARATHON I AALBORG"**