

# SOCIAL MARATHON

Løb det nye år i møde i fællesskab og for et godt formål!



**Instruktion** — denne instruktion skal ses i sammenhæng med invitationen på hjemmesiden [www.socialmarathon.dk](http://www.socialmarathon.dk)

**Indregistrering og nummerudlevering** Indregistreringen åbner kl. 8;00 i KVIK's klublokaler i Kastrup Svømmehal, Røllikevej. Ved at opgive navn udleveres nummer, som skal bæres under hele løbet. Nummeret er samtidig et lotterinumner i trækningen af vores mange gevinster.

**Eftertilmelding** Eftertilmelding kan finde sted på dagen. Mød i god tid og hav aftalte penge med (375 kr.)/Mobilpay er også muligt. Hvis du som eftertilmeldt oplyser fuldt navn og adresse samt email, vil medalje kunne eftersendes, men der er ikke medaljer på dagen.

**Mødetid** 30 min før løbsstart af hensyn til nummerudlevering

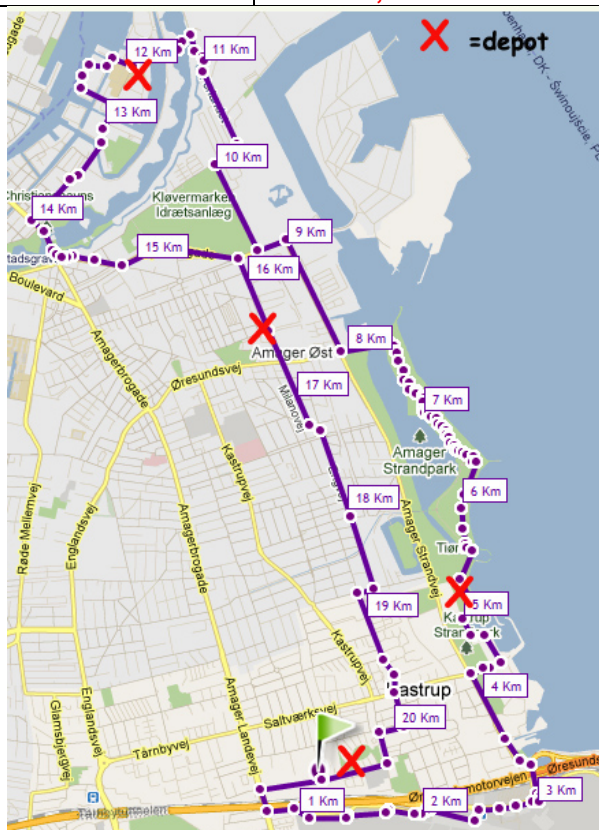
**Omkledning** Pga. bygningsrenovering forventes der ikke adgang til bad og omklædningsrum. Omklædning kan finde sted i klublokalet, som konstant vil være bemanded.

**Instruktion** Instruktion ved løbsleder/farholder foregår i forhallen til svømmehallen ca. 5 min før start

**Starttider** Følgende starttider:

- kl. 8;30: Marathon gruppe 1 (4 timer og 30 min med forløber) svt. 6;10 min /km. Løb "med uret". Farholder Jens Peter+.
- kl. 8;45: Marathon gruppe 2 (4 timer og 15 min m. forløber) svt. 5;45 min/km. Løb "mod uret". Farholder Allan og Majken.
- kl. 9;00: Marathon gruppe 3 (4 timer m. forløber) svt. 5;25 min /km. Løb "med uret". Farholder Leif.
- kl. 9;15: Marathon gruppe 4 (3 timer 45 min m. forløber) svt. 5;00 min /km Løb "mod uret". Farholder Mikkel og Claus.
  
- kl. 10;30: ½ Marathon gruppe 5 (2 timer og 30 min m. forløber) svt. 6;20 min /km. Løb "med uret". Farholder Warny.
- kl. 10;45: ½ Marathon gruppe 6 (2 timer 15 min. m. forløber). Løb "mod uret". Farholder Richard.
- kl. 11;00: ½ Marathon gruppe 7 (2 timer m. forløber). Løb "med uret". Farholder Kim.
  
- kl. 11;45: ¼ Marathon gruppe 8 (1 time og 10 min med forløber) svt 6;30 min/km. Løb "mod uret"

**Bemærk, der er kun 1 hold på ¼ marathon**



## RUTEN – marathon og halvmarathon

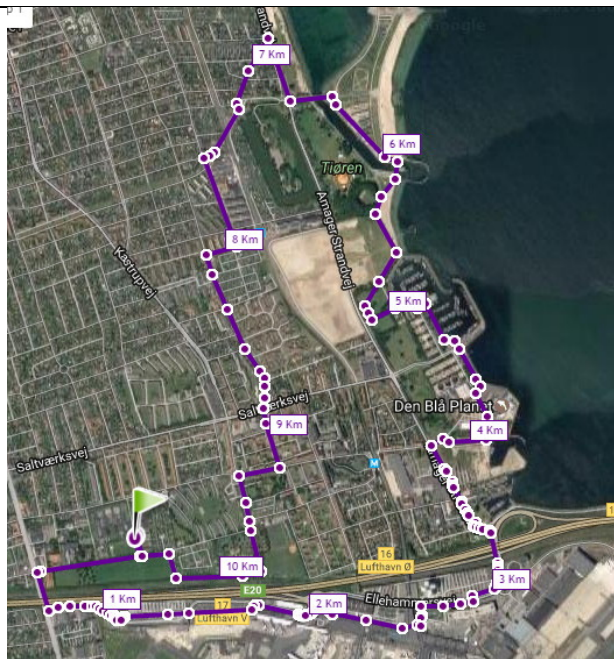
**Med uret:** Røllikevej, Gml. Kirkevej, Kastrupvej, Alleen, Nordmarksvej, Hedegårdsvej, Engvej, Sorrentovej, Strandlodsvej, Uplandsgade, Vermlandsgade, Torvegade, Prinsessegade, Værftbroen, Danstrupvej, Danneskiold-Samsøes Alle, Galionsvej, Orlogsværftsvej, Ekvipagemestervej, Fabrikmestervej, Danneskiold-Samsøes Alle, Kongebrovej, Refshalevej, Forlandet, Kløvermarksvej, Raffinaderivej, Prags Boulevard, Amager Strandvej, Øresundsstien, Amager Strand Stien, Amager Strand Promenaden, Kastrup Strandpark, Amager Strandvej, Ellehammervej, Lufthavnboulevard, Indenrigsvej, Amager Landevej, Gml. Kirkevej, Røllikevej.

**Mod uret:** Røllikevej, Gml. Kirkevej, Amager Landevej, Indenrigsvej, Lufthavnboulevard, Ellehammervej, Amager Strandvej, Kastrup Strandpark, Amager Strand Promenaden, Amager Strand Stien, Øresundsstien, Amager Strandvej, Prags Boulevard, Raffinaderivej, Kløvermarksvej, Forlandet, Refshalevej, Kongebrovej, Danneskiold-Samsøes Alle, Fabrikmestervej, Ekvipagemestervej, Orlogsværftsvej, Galionsvej, Danneskiold-Samsøes Alle, Danstrupvej, Værftbroen, Prinsessegade, Torvegade, Vermlandsgade, Uplandsgade, Strandlodsvej, Sorrentovej, Engvej, Hedegårdsvej, Nordmarksvej, Alleen, Kastrupvej, Gml. Kirkevej, Røllikevej.

**Ruten er ikke afmærket**

### Depoter:

- Puma depot ved Lergravsvej: 4,5 km/16,5 km fra start/mål
- Holmen depot Fabrikmestervej 10: 10,5 km / 32,5 km fra start/mål
- Klubhus depot Strandpark: 5 km / 16 km fra start/mål
- Svømmehalsdepot (kun maratons): 21,095 km fra start/mål



### RUTEN – ¼-marathon

**Mod uret:** Røllikevej, Gml. Kirkevej, Amager Landevej, Indenrigsvej, Lufthavnsboulevard, Ellehammervej, Amager Strandvej, Jacob Fortlingsvej, Alleen gennem Bryggergården, til venstre forbi Den Blå Planet, Kastrup Strandpark, til venstre hen til depot, tilbage til broen over indsejling til lagunen, Kajakvej, Lagunebroen, Svend Vonvedsvej, broen over metroen, Engvej, Hedegårdsvej, Nordmarksvej, Alleen, Kastrupvej, NyHøj Alle, Gml. Kirkevej, Røllikevej.

**Ruten er ikke afmærket**

**Depoter:**

Klubhus depot Strandpark: 5 km fra start

<b>Målgang</b>	Ved fremvisning af nummerseddel udleveres <b>medalje</b> til forhåndstilmeldte. Alle, der gennemfører, vil senest d. 3/1 kunne udskrive <b>diplom</b> fra hjemmesiden
<b>Resultatliste</b>	Alle, der gennemfører, vil blive offentliggjort på hjemmesiden i resultatlisten.
<b>Præmier</b>	Husk at se efter om du har vundet en af vores lodtrækningspræmier
<b>Vejret</b>	DMI for Kastrup: Forholdsvis tørt, overskyet med 7 m/s fra vest – altså sidevind.

Godt løb og Godt Nyår