

SOCIALMARATHON

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

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 lotterinummer 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 sikkerhed for medaljer på dagen.

Mødetid 30-40 min før løbsstart af hensyn til nummerudlevering

Omklædning Pga. fortsat 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

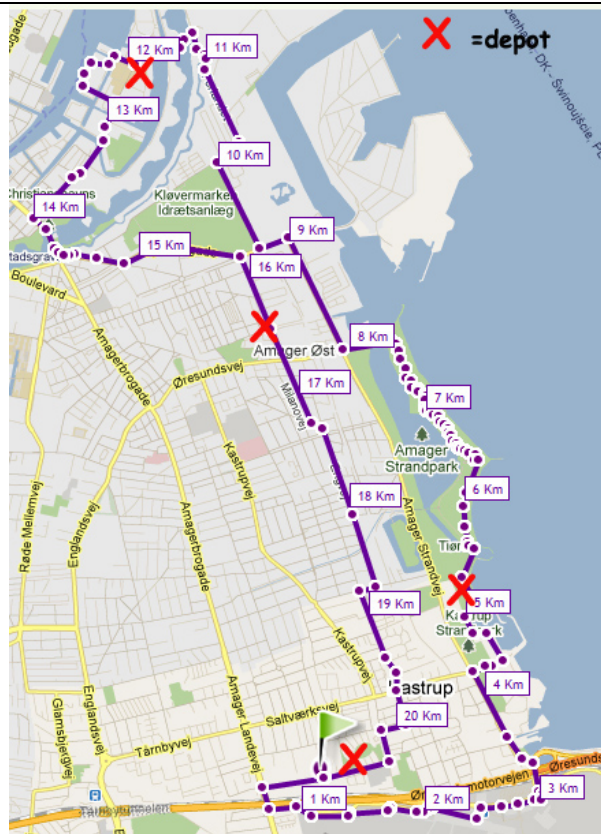
Starttider Følgende starttider:
Ca pause pr depot 2 min

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 & Michael
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 & Lars
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) svt 6;30 min/km. Løb "mod uret"

Bemærk, der er kun 1 hold på ¼ marathon



RUTEN – marathon og halvmarathon

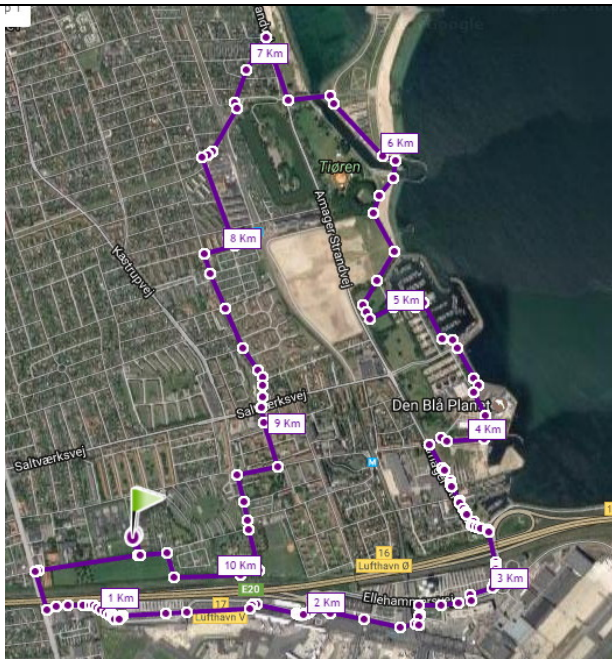
Med uret: Røllikevej, Gml. Kirkevej, Kastrupvej, Alleen, Nordmarksvej, Hedegårdsvej, Engvej, Sorrentovej, Strandlodsvej, Uplandsgade, Vermlandsgade, Torvegade, Prinsessegade, Værftbroen, Danstrupvej, Danneskiold-Samsøes Alle, Galionsvej, Orlogsværftsvej, Ekvipagemestervej, Fabrikmestervej, Danneskiold-Samsøes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

Mod uret: Røllikevej, Gml. Kirkevej, Amager Landevej, Indenrigsvej, Lufthavnboulevarden, 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 maratn): 21,095 km fra start/mål



RUTEN – ¼ marathon

Mod uret: Røllikevej, Gml. Kirkevej, Amager Landevej, Indenrigsvej, Lufthavnboulevarden, 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. Kort udleveres.

Cyklist vil samle op.

Depoter:

- Klubhus depot Strandpark: 5 km fra start

| | |
|----------------------|---|
| Målgang | Ved fremvisning af nummerseddel udleveres medalje til forhåndstilmeldte. Alle, der gennemfører, vil senest d. 3/1 kunne udskrive diplom fra hjemmesiden |
| Resultatliste | Alle, der gennemfører, vil blive offentliggjort på hjemmesiden i resultatlisten. |
| Præmier | Husk at se efter om du har vundet en af vores mange lodtrækningspræmier |

Godt løb og Godt Nytår