

iFORM kvindeløb Århus – Lørdag d. 24. april 2010

Kære deltagere,

Foråret har nu endelig meldt sin ankomst, og vi er klar til at byde velkommen til årets første kvinde motionsløb. Mere end 6400 har tilmeldt sig til iFORM kvindeløb i Århus – vi glæder os.

Program:

Kl. 12.00	Udlevering af iFORM løbs T-shirt åbner	Kl. 14.20	Udlevering af iFORM løbstaske åbner
Kl. 13.20	Velkomst v/iFORM	Kl. 14.25	Start 10 km. Startnummer 1-999*
Kl. 13.35-13.50	Opvarmning foran hovedscenen	Kl. 14.30	Start 10 km. Startnummer 1000-1999
Kl. 14.00	Start 5 km. Startnummer 1-999*	Kl. 14.35	Start 5 km. Startnummer 3000-3999
Kl. 14.00-14.15	Opvarmning foran hovedscenen	Kl. 14.40	Start 5 km. Startnummer 4000-5500
Kl. 14.05	Start 5 km. Startnummer 1000-1999	Kl. 15.00	Præmieoverrækkelse 5 km
Kl. 14.10	Start 5 km. Startnummer 2000-2999	Kl. 15.15	Præmieoverrækkelse 10 km

*Deltagere som løber hurtigere end 22 minutter på 5 km, kan uanset startnummer starte i første 5 km gruppe.

*Deltagere som løber hurtigere end 44 minutter på 10 km, kan uanset startnummer starte i første 10 km gruppe.

- **Løbstasken** afhentes efter løbet mod tilbagelevering af tidtagningschip. Vi kan desværre ikke udlevere løbstasken uden at modtage din tidtagningschip – så pas på den.
- **Stort målområde.** Igen i år vil der være et stort målområde med forfriskninger og masser af spændende boder, hvor du helt sikkert kan gøre et godt køb, eller bare snuse lidt rundt. Målområdet er meget publikumsvenligt, så husk dine heppere og fanklub.
- **Lidt godt til ganen.** Som noget helt nyt kan vi i år også tilbyde lidt godt til ganen. Vores chefkok fra Mona's har lovet at sammensætte en sund salat m/grovpasta, brød og citronmarineret kyllingefilet, selvfølgelig til fornuftige priser. Ligeledes vil vores lokale barista sørge for at kaffen og kagen er klar, mens vores husorkester vil sørge for den gode stemning. Medbring enten kontanter eller dankort.
- **Det er selvfølgelig** også muligt selv at medbringe en picnickurv og evt. opstille en pavillon eller telt, og nyde de fantastiske skønne omgivelser på Jysk Væddeløbsbane.
- **Garderobe.** Det vil være muligt at få opbevaret 1 stk. taske i vores garderobe. Garderoben er under opsyn, men opbevaringen sker på eget ansvar. Ved opbevaring skal startnummer fremvises.
- **Ruten** er 5 km lang, og skal altså enten gennemføres 1 gang eller 2 gange. På ruten er der vanddepoter efter 600 meter, 3.7 km. 5.6 km. 8.3 km og i målområdet. Hele ruten kan ses på aarhusmotion.dk
- **Samaritter** vil være at finde i målområdet, samt på ruten. Skulle uheldet være ude, så henvend dig til nærmeste officials.
- **Startnummer og chip** er din adgang til deltagelse, så husk at medbringe både startnummer og chip.
- **Tilmeldt efter** d. 15. april – så kan startnummer og chip afhentes i info på løbsdagen fra kl. 12.00.
- **Kan du ikke deltage**, så bedes du sende din chip retur til Aarhus Motion. Venligst bemærk, at vi ikke fremsender løbstaske eller løbs T-shirt.
- **Omklædning** og bad forefindes i Marselisborg Hallen, Havreballe Skovvej, 8000 Århus C.
- **Parkering.** Det er et begrænset antal p-pladsen ved indgangen til Jysk Væddeløbsbanen. Derudover henviser vi til p-pladser ved Atletion / Århus Stadion, hvor der er 3 minutters gang til Jysk Væddeløbsbane. Bemærk at ind og udkørsel fra begge parkeringspladser er lukket fra kl. 13.45-16.00. **Se p-kort** på aarhusmotion.dk
- **Vis venligst hensyn** til andre løbere, når I er på vej hjem.
- **Toiletter** er opstillet i målområdet. På ruten er der toiletter ved vanddepot Marselisborg Hallen.
- **iFORM kvindeløb** er et motionsløb, hvor der er plads til alle. Vis hensyn til andre løbere! Skulle der komme løbere bagfra, så hold til højre. Det er ikke tilladt at medbringe løbevogne eller lignende på ruten. Walker bedes vise hensyn til bagfrakommende løbere. Deltagelse sker på eget ansvar.
- **Resultater** kan efter løbet ses på aarhusmotion.dk
- **Ændringer** af løbsdistance kan ikke foretages på dagen.

Tjek venligst, at du/I har modtaget korrekt startnummer, og chip hvorpå startnumret er trykt. Chippen skal snøres i skoen. Kontakt venligst Aarhus Motion, hvis I har modtaget forkert startnummer eller chip.

Kom i god tid – vi ses på lørdag!

Mange hilsner fra,

Aarhus Motion & iFORM kvindeløb

www.aarhusmotion.dk

iFORM kvindeløb afholdes på Jysk Væddeløbsbane, Observatorievejen 1, 8000 Århus C.

