



BESTSELLER

Aarhus City Halvmarathon

LØBSMAGASIN 2023



AARHUS
MOTION





START

Vi ønsker dig en rigtig god tur!

BESTSELLER
Aarhus City Halvmarathon
#RACE22

Løbefesten holder 10 års jubilæum i hjertet af Aarhus

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

Hos Aarhus Motion glæder vi os til at løbe midtbyen tynd sammen med dig og de andre deltagere, når 10 års jubilæet for Danmarks bedste halvmarathon løber af stablen. Vi håber, du er parat til at give den max gas og få en fed løbeoplevelse den 11. juni. De aarhusianske veje lukker ned, når ruten går forbi Rådhusårnet, ARoS, Dokki, Ceres Park og mange andre af byens mest populære kendetegn. Er det dit første halvmarathon, eller går du til løbet med en målsætning om at slå din personlige rekord? Ruten tilgodeser alle ambitioner.

HOTSPOTS, DER HOLDER DIG I GANG

80'er-zonen, Politiets Big Band og alverdens DJ's står klar til at levere musikken, alt imens julemanden og piraterne hepper dig afsted. Igen i år kan du glæde dig til at blive ført igennem de 21,097 km af over 50 hotspots, der er fordelt ud på hele ruten. For første gang hjælper selveste Warner Brothers, et af verdens største filmselskaber, med at levere en uforglemmelig stemning, når du løber forbi et af deres hotspots. BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon er det løb i Danmark, som skaber mest underholdning for sine løbere på deres vej i mål. Dertil kommer den overvældende opbakning fra byens borgere, der får smilene til at brede sig.

EN GRØN MÅLSÆTNING

Aarhus Motion sætter igen i år fokus på den grønne dagsorden, når det gælder om at afholde miljøvenlige motionsløb i Danmark. T-shirt, løbspose og medaljebåndet til halvmarathon er fremstillet af 100% genbrugsmateriale. Krusene, som du får stukket i hånden på væskedepoterne, er 100% komposterbare og bionedbrydelige.

INGEN OFFICIALS, INTET LØB

Hos Aarhus Motion kunne vi ikke afholde vores halvmarathon uden de hundred-vis af frivillige officials, der hjælper os med alle de praktiske opgaver. De østjyske foreninger, som udgør vores officials udleverer startnumre og sætter hegn op, inden løbet skydes i gang. Giv dem meget gerne et smil og en highfive med på vejen.

Vi ses snart på startstregen!

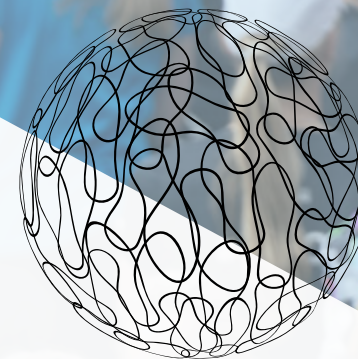
Løbehilsner fra
Team Aarhus Motion

TEAM
AARHUS
MOTION

VI ER MED DIG HVER DAG PÅ DATEN FORAN FJERNSYNET UNDER BARSLEN TIL BRYLLUPPET ...OG PÅ LØBETUREN

JACK & JONES — NAME IT — ONLY — ONLY PLAY — OBJECT — ONLY & SONS — VILA
PIECES — JJXX — NOISY MAY — LMTD — ONLY CARMAKOMA — Y.A.S — LIL' ATELIER
SELECTED FEMME / HOMME — VERO MODA — KIDS ONLY — JDY — MAMALICIOUS

LØBESHOP.DK EXPO | 2023



HJERTEREDDER- KURSUS

Hele weekenden er DGI til stede med deres hjerterum og tilbyder hjerteredderkurser af 30 minutters varighed. Find dem på EXPO'en for at blive skrevet op til et kursus.

LØBESHOP.DK EXPO

Når dørene til årets startnummerudlevering åbnes i den store sal i Musikhuset, byder Aarhus Motion samtidig velkommen til årets Løbeshop.dk EXPO i foyeren. Her kan du møde udstillere, leverandører fra løbebranchen og sjove aktiviteter. Få en snak med en af de mange udstillere, shop en masse lækre varer ved Løbeshop.dk, tank op med energi hos HIGH5, eller besøg Aarhus Motions stand og deltag i konkurrencen om et gavekort til Club La Santa Sport.

Tag også en tur ned ad Memory Lane, hvor du finder medaljer, T-shirts og sjove fakta fra de seneste ni Aarhus City Halvmarathon - det første blev afholdt i 2012.

Hvor:

Musikhuset
Thomas Jensens Allé 2
8000 Aarhus C

Hvornår:

- Fredag den 9. juni, kl. 10.00 - 19.00
- Lørdag den 10. juni, kl. 10.00 - 17.00
- Søndag den 11. juni, kl. 08.00 - 13.30

TIDSPUNKTER FOR STARTNUMMERUDLEVERING:

- Fredag d. 9. juni kl. 10.00-19.00 i Store Sal
- Lørdag d. 10. juni kl. 10.00-17.00 i Store Sal
- Søndag d. 11. juni kl. 08.00-09.30 i teltet til venstre for Musikhuset

AKTIVITETER I WEEKENDEN

- Lørdag kl. 08.30 - 09.30
Yoga event i Musikhusparken (Gratis tilmelding via Facebook begivenhed)
- Lørdag kl. 10.00
Shake Out Run x Mikkeller Running Club x Saucony (Gratis tilmelding via aarhusmotion.dk)
- Lørdag kl. 12.00
Name it Børneløbet skydes igang, og ruten løber igennem Musikhuset. Vær med til at klappe børnene igennem ruten på 2 km rundt i området.

UDSTILLERE PÅ EXPO'EN

LØBESHOP.DK	MIIEGO
SAUCONY	LIPATI
HIGH5	CLUB LA SANTA
GARMIN	AARHUS MOTION
FLOWLIFE	BLODBANKEN
CEP	DGI'S HJERTERUM
AARHUS OSTEOPATI	
2UNDR	
ASICS	



LØBSINFORMATION

Kære deltager

Aarhus Motion og BESTSELLER byder dig velkommen til BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon 2023. Vi håber, at du får en god løbeoplevelse i Smilets By.



Garderobe:

Til opbevaring i garderoben bruges den udleverede løbspose. Når du indleverer din pose i garderoben, får du udleveret et klistermærke med et nummer. Der må kun indleveres 1 stk. bagage pr. deltager. Opbevaring sker på eget ansvar. På dit startnummer kan du se, hvilken garderobe du skal benytte.

Gruppe A og B benytter Musikhuset (Store scene). Gruppe C benytter Rådhuset, og Gruppe D skal benytte det opstillede garderobetelt uden for Musikhuset ved Scandinavian Center.



Startgruppe:

Find din startgruppe i god tid og senest kl. 9.45, hvor startbåsene lukkes. Grupperne vil være markeret med farver og bogstaver.

Du skal benytte den startgruppe, der står på dit startnummer. Ønsker du at skifte startgruppe, så henvend dig i informationen.



Startnummer:

Startnummeret må ikke bukkes og skal tydeligt kunne ses på forsiden af din T-shirt. Chip til tidtagning sidder bag på startnummeret.



Kl. 10.00:

Startskuddet lyder præcis kl. 10:00. Grupperne starter løbende i rækkefølgen A-B-C-D. Din tid starter naturligvis først, når du krydser startlinjen.



Start- & målområde:

I start-/målområdet er der opstillet tre storskærme, så tilskuerne kan følge løbet på ruten. Der vil være øl- og pølseboder, og Musikhusets Café Johan r tilbyder desuden inde- og udeservering.



Mål:

Når du kommer i mål, modtager du din medalje og en kildevand. Herefter ledes du til forplejningsområdet, hvor du modtager en lækker finisherpose.

Undgå at stå stille, når du er kommet i mål, og fortsæt frem i slusen. Efter løbet kan dit resultat ses på aarhusmotion.dk eller på Aarhus Motions app. Maksimum gennemførelsestid er 3 timer, fra din tid starter.



Væske:

Brug god tid på at indtage væske. Hvis der er mere end 18 grader varmt, skal du samlet indtage mindst 1,5 liter vand eller energidrik og evt. en gel under selve løbet.



Væskedepot:

På ruten er der fire væskedepoter med både vand og High5 energidrik i kopper. Alle depoterne er på begge sider af vejen. Før sidste depot møder du banandepotet.



Hjælp:

Langs hele ruten er der samaritter og læger. Hvis du får det dårligt, kontakt da nærmeste official.



Fartholdere:

Der er Garmin fartholdere med sluttider fra 1.29 til 2.29. De løber med orange balloner og orange T-shirts og er klar til at hjælpe dig i mål.



Hotspots:

Glæd dig til et løb, hvor du bæres igennem af underholdning i særklasse og fantastisk opbakning fra byens borgere. Der vil i år være mere end 50 hotspots, hvor du møder alt fra cheerleaders til hornorkestre og a capella kor. Tilskuerne har masser af muligheder for at følge både løberne og overvære underholdningen på ruten – se kortet i magasinet.



Del din oplevelse:

Upload de billeder, du tager på løbsdagen, til storskærmen i målområdet. Du kan uploade dine billeder på dine sociale medier og hashtagge med enten #BACH23 eller #aarhusmotion. Du skal have en offentlig profil for, at vi kan dele billederne.

Du kan også dele dine billeder/videoer her!



T-shirt:

Den bestilte T-shirt-størrelse kan ikke ændres på din profil, men der er mulighed for at bytte den i udleveringen (ubrugt naturligvis), og så længe lager haves.



Trafik & parkering:

Der kan være ændrede køreplaner og evt. forsinkelser i den offentlige trafik om søndagen. Kommer du i bil, så er

der mange parkeringshuse i nærheden af startområdet. Parkering i Aarhus er betalingsparkering.

For mere info tjek: aarhusmotion.dk/trafikinfo



Foto:

Både før, under og efter løbet tager Aarhus Motions fotografer billeder, som du efterfølgende kan finde på Aarhus Motions Facebook- og hjemmeside.

Der vil i start-/målområdet være opstillet fotovægge med mulighed for at tage billeder. Flere steder finder du MySelfies, som er en moderne fotoboks. Uden for Musikhuset finder du Wall of Fighters med navne på alle deltagere, der var tilmeldt løbet før den 23. maj 2023.



Tour Caravane:

20 minutter før første løber kører en Tour Caravane ruten igennem i bedste tour-de-france-stil for at sætte publikum i den rigtige stemning. Glæd dig til at opleve Smilets By fra en helt ny side!



Vis hensyn:

I er mange løbere, så vis hensyn til hinanden på de smalle passager undervejs. Hold til højre, så andre kan overhale. Hvis uheldet er ude, og du kommer til skade, så henvend dig til nærmeste official og nærmeste samarit.



Live Tracking:

Giv venner og familie mulighed for at følge dig på ruten via Aarhus Motion appen. Hvis du løber med telefonen, er trackingen mest præcis, men du skal huske at aktivere GPS-tracking. Løber du ikke med telefonen, kan dine venner og familie stadig tracke dig.

men det bliver ud fra en estimeret tid. Den estimerede tid er baseret på den gennemsnitsfart, du har udregnet for, hver gang du passerer en mellem-tidsmåtte.

Læs mere på aarhusmotion.dk



AARHUS MOTION
ØNSKER DIG ET
RIGTIG GODT LØB!



Program for søndag 11. juni 2023

08.00 - 09.30

Udlevering af startnumre i et telt uden for Musikhuset

09.15

Velkommen til BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon

09.20

Overrækkelse af den indsamlede donation til Ree Park Safari

09.30

Velkommen ved BESTSELLER og borgmester Jacob Bundsgaard

09.40

Tour Caravanen sendes afsted

09.45

Indgang til startgrupperne lukkes

09.45

Fælles opvarmning starter

09.55

Nedtællingsvideo starter

10.00

Startskud

11.04

Første herre forventes i mål

11.18

Første dame forventes i mål

12.30

Præmieoverrækkelse

13.15

Sidste løber kommer i mål

RUN WITH ME

RUN WITH ME

Igen i år er der 'Run With Me' som en del af BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon. At have en 'Run With Me'-deltager med betyder, at din buddy løber med på den sidste halvdel af ruten, så I følges ad frem mod mål. Distancen er cirka 10,5 km. Din 'Run With Me'-buddy kan således træde til med frisk energi og give den max gas med opmuntrende tilråb og mental opbakning på de tidspunkter, du har brug for det.

'Run With Me'-zonen er i år ved Dokkl. Tidtagningen følger halvmarathon-løberen, så der er ikke en separat tidtagningschip tilknyttet et 'Run With Me'-startnummer. Følges I ikke ad, så bliver tiden på 'Run With Me'-deltageren ikke registreret med rigtig tid.

Du kan have flere 'Run With Me'-deltagere med på ruten. Hvis du er forhindret i at gennemføre de 21,097 km, selvom du er tilmeldt, så kan du også skifte over på 'Run With Me'-distancen.

Start og målområde

Alle deltagere tjekkes, når de går ind i startgrupperne. Du kan kun starte i den startgruppe, der matcher dit startnummer.

Før start



Efter start





BESTSELLER
Aarhus City
Halvmarathon

RUTEKORT

SØNDAG 11. JUNI 2023

BESTSELLER

G

7

Dalergade

Nørreport



Kystvejen

Mejlgade

Grænen



DOMKIRKEN

Skolebæl

**AARHUS
TEATER**

Hack Kamp

DOKK 1

Her starter
Run With Me

Mindet

Sydhavns

Jægergårdsgade

Strandvejen

Hans Broges Gade

M. P. Bruuns Gade

Skt. Pauls Kirkeplads

Ole Rømers Gade

Skt. Anna Gade

Godthåbsgade

Frederiks Alle

Værkmestergade

Søndre Ringgade

de Mezas Vej

Ingerslevs Boulevard

Harald Jensens Plads

Skanderborgvej

Marselis Boulevard

Carl Jensens Vej

Kongevejen

Filteborgs Plads

Stadion Alle

Havreballe Skovvej

Marselisborg Grøntvej

Ceres Park

Tivoli Friheden

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

Stadion Alle

RUTEKORT

SØNDAG 11. JUNI 2023

BESTSELLER

Vesterbro

Janus la Cours Gade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

Vesterbrogade

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER

BESTSELLER



2012

År 1.

Aarhus City Halvmarathon afholdes for første gang med hovedsponsor Nykredit Invest efter stor efterspørgsel fra byen og bliver taget godt imod med kæmpe opbakning. Dette er også Aarhus Motions debut inden for halvmarathon-distancen. Borgmester Jacob Bundsgaard indvier ruten.

Deltagere: 8.200

Vindere:

Jesper Faurschou / 1:07:04
Louise L. Batting / 1:19:12



2013

År 2.

Nykredit Invest Aarhus City Halvmarathon har vokset sig endnu større. Sportsmessen bliver rykket fra Ridehuset til Scandinavian Center med næsten 20 udstillere. Ruten går blandt andet ind igennem Busgades parkeringshus og går fra 20 til 37 hotspots med underholdning. Alle deltagere løber med deres tidtagningsschip på skoen.

Deltagere: 9.500

Vindere:

William Morwabe / 1:04:02
Louise Laursen / 1:17:29



2014

År 3.

Løbet skifter navn til Nykredit Aarhus City Halvmarathon, og samtidig lægger SPORTMASTER nu navn til messen. Over 30 % af deltagerne løber deres første halvmarathon denne dag, og løbet bliver desuden kåret som Årets Event 2014 i Aarhus.

Deltagere: 12.700

Vindere:

Henrik Them / 1:06:32
Louise L. Batting / 1:17:30



2015

År 4.

BESTSELLER bliver ny hovedsponsor for Aarhus City Halvmarathon, og løbet er allerede udsolgt i januar. Ruten føres nu ned på havnen forbi BESTSELLERs store domicil, og løberne bliver underholdt af 52 hotspots rundt på ruten. Musikhuset skaber for første gang rammerne for SPORTMASTER EXPO'en.

Deltagere: 14.750

Vindere:

Henrik Them / 1:05:24
Maria Stig / 1:17:32

2016

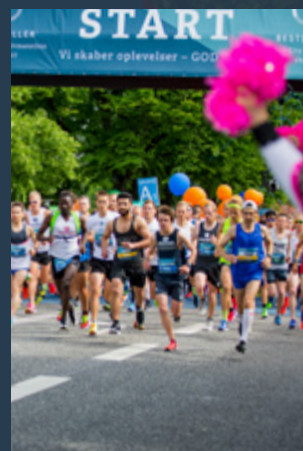
År 5.

BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon fejrer 5 års jubilæum, og ruten ændres fra Aarhus Ø til Aarhus' nye vartegn, Dokk1. Flere end 1.200 frivillige officials er i gang på dagen. Næsten 600 deltagere løber løbet for 5. gang dette år.

Deltagere: 15.500

Vindere:

Ørjan Grønnevig / 1:05:50
Louise L. Batting / 1:17:17



2017

År 6.

BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon bliver en del af programmet for Europæisk Kulturhovedstad 2017, og rutens mange hotspots har ladet sig inspirere. Løbet er i den grad blevet et aarhusiansk folkeej, og mange tusinder er på gaden for at heppe og fejre de mange deltagere.

Deltagere: 12.100

Vindere:

Thomas V. Wade / 1:07:23
Louise L. Batting / 1:18:01

2018

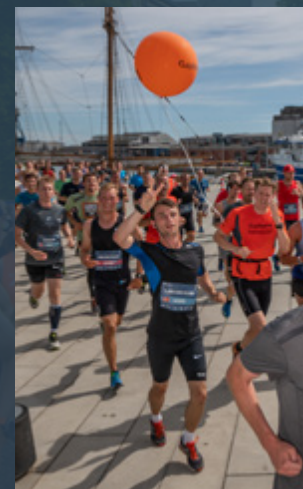
År 7.

2018 er året, hvor BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon lancerer et løb-med-koncept: Run With Me. Her kan man som løbe-buddy til en halvmarathon-deltager løbe med i mål på de sidste 11 km. Løbeshop.dk er ny sponsor og står bag årets Løbeshop.dk EXPO i Musikhuset. Der er præcis seks måneder til jul, hvilket fejres med en julezone og en kæmpe pakkekalender på ruten.

Deltagere: 11.500

Vindere:

Thijs Nijhuis / 1:05:51
Amalie Haughuus / 1:16:54



2019

År 8.

Aarhus Motion vil gerne gå forrest, når det gælder mere miljøvenlige motionsløb i Danmark, og fokus er i første omgang at spare på plastikken og erstatte elementer med mere miljørigtige alternativer. Run With Me-konceptet er blevet taget godt imod, og antallet er næsten fordoblet fra sidste år. 327 deltagere er med for 8. gang.

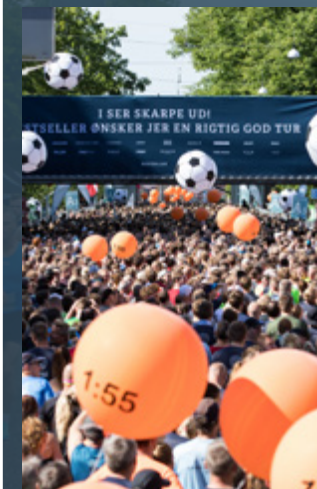
Deltagere: 11.600

Vinder:

Omar Hassan / 1:07:55
Karen Ehrenreich - 1:16:56

2020 + 2021

BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon bliver aflyst pga. Covid-19, og løberne kan i stedet prøve kræfter med en virtuel version derhjemme.



2022

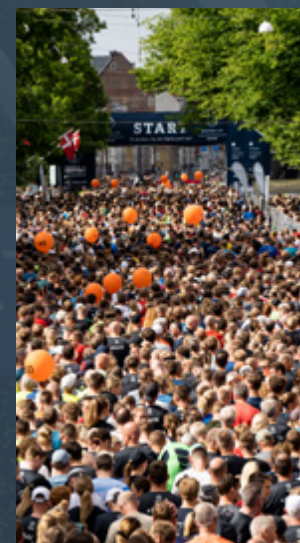
År 9.

Aarhus Motion er tilbage efter to års ufrivillig pause og sikke en fest i Smilets By. Den nye rute prøves af og viser sig at være en stor succes med flere kilometer i midtbyen og færre højdemeter. Start- og målområdet laves om, da AROs er i gang med det store byggeprojekt "Next Level". I 2022 bliver der også sat verdensrekord i at løbe 21,097 km i ét og samme kostume af fire venner i et tusindbens-kostume.

Deltagere: 10.460

Vinder:

Jacob S. Simonsen / 1:06:38
Sara Schou Kristensen / 1:19:04



2023

År 10.

Vi glæder os til at fylde gaderne i Aarhus for 10. gang til et brag af en fest.



HVORFOR LØBER VI?

HAR VORES KROPPE DET BARE BEDRE I BEVÆGELSE? LØBER VI FOR AT KONKURRERE MOD OS SELV? ELLER FOR AT VÆRE EN DEL AF ET TOSSET FÆLLESSKAB? ER DET DEN RENE GLÆDE VED AT SÆTTE DEN ENE FOD FORAN DEN ANDEN? ELLER DEN HASTIGHED, DER ER FORBEHOLDT DE HURTIGSTE? HVORFOR DROPPER VI SØVNNEN? HVORFOR VÆLGER VI UDMATTELSEN? HVORFOR ELSKER VI BAKKER, SOM VAR DE CHOKOLADE?



FORERUNNER® FOR RUNNERS

GARMIN®



BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon

Gode råd

Kom i god tid

For at du får den bedste løbeoplevelse på dagen, opfordrer vi til at møde op i god tid. Så har du god tid til at få et overblik over startområdet, finde din garderobe og se, hvor din startgruppe og evt. fartholdere er, som du ønsker at løbe med.

Spis fornuftigt og hold det simpelt

At løbe et halvmarathon er en udfordring for kroppen, så det handler om at give kroppen de bedste forudsætninger for at kunne præstere. Det bedste råd er, at du ikke gør det mere kompliceret, end det er. Lad være med at eksperimentere med nye mad- og drikkevarer i dagene op til og på selve løbsdagen. Spis og drik det, som du har erfaring med, og spis ikke i overdrevne mængder.

Før løbet:

Spis en sund og varieret kost baseret på kulhydratrige madvarer såsom pasta og ris med protein fra kød og grøntsager. Lad være med at overdrive indtaget af kulhydrater, da det kan få dig til at føle dig oppustet og utilpas. Husk at drikke rigeligt med væske dagen inden. Du kan med fordel drikke 1-2 store glas vand ekstra til din aftensmad. Sveder du meget, kan du overveje at supplere dit væskeindtag med elektrolyttabletter for at sikre, at din krop er hydreret og klar til de 21,097 km.

Morgenmad:

3-4 timer inden start er det optimalt at spise din ønskede morgenmad, som kan bestå af kulhydrater og evt. frugtsukker. Det

kan være lyst brød med nutella, honning eller peanut-butter eller havregryn med rosiner, bananer eller bær. Drik 0,5 liter vand til morgenmaden. Tag en vandflaske med til løbet, men lad være med at drikke vand helt indtil kl. 10, så du skal tisse kort efter start.

Under løbet:

Tag dig god tid og invester i at få væske ved depoterne. En vigtig grundregel er at huske at drikke vand undervejs, selvom du ikke føler tørst. Det vil komme dig til gode på de sidste kilometer. Har du erfaring med indtag af energi på en løbetur, så indtag 1-2 geler suppleret med vand, eller drik energidrik ved væskedepoterne.

Der er 4 væskedepoter på ruten med vand og energidrik, og vi anbefaler at drikke lidt (1-2 kopper) ved hvert depot. Depotterne er på begge sider af vejen.

Løbsstrategi – Løb klogt og læg ikke for hårdt ud

Find en fartholder, der passer til dit tempo. Tag udgangspunkt i din realistiske sluttid, og brug første halvdel af løbet i planlagt pace. Du kan med fordel starte med at løbe et par sekunder langsommere end racepace med det formål at have overskud på den sidste halvdel af løbet.

Nyd stemningen

Udnyt muligheden for at invitere dine venner og bekendte med til at støtte dig i løbet som tilskuere. Lad høretelefonerne blive hjemme. Det er mere sikkert, og du kan bedre nyde stemningen og de 50 musik- og underholdnings-hotspots langs ruten.

HIGH 5
ENERGY | HYDRATION | RECOVERY

**SAVOUR
EVERY MILE**

HIGHFIVE.CO.UK



Få dit billede på storskærm

Del dine oplevelser med os!

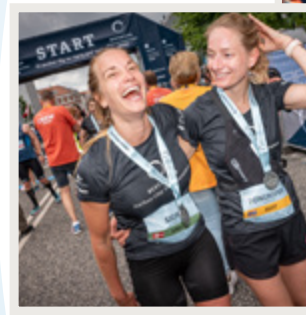


INSTAGRAM
Aarhus_Motion
#aarhusmotion
#BACH23



FACEBOOK
/ AarhusMotion
#aarhusmotion
#BACH23

DEL DINE
Oplevelser
HER



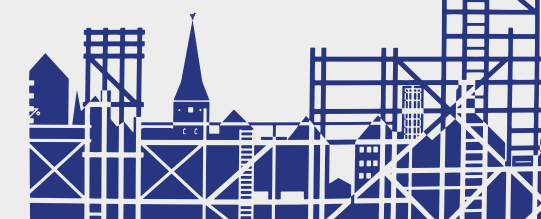
MARS A/S

www.eventsupply.as

Mobile toiletter fra MARS
Hvor som helst – når som helst

Mars Eventsupply A/S leverer toiletter,
hegn, eventvogne og andet til bl.a.
BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon
og DHL Stafetten.

**MARS A/S
STILLADSER**



www.stilladser.dk

Mars Stilladser A/S leverer gangbroer,
speakertårne, tv-tårne og stilladsportaler til
bl.a. BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon
og DHL Stafetten.

Grøn profil

Hos Aarhus Motion har vi som målsætning at gå forrest, når det gælder en mere miljøvenlig afholdelse af motionsløb i Danmark. BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon er ingen undtagelse, hvor vi har iværksat flere konkrete initiativer. Intentionen er at mindske brugen af plastik og tænke i nye og grønnere løsninger.



Miljørigtige krus

Krusene på væskedepoterne er skiftet ud med mere miljøvenlige papkrus.



T-shirten

Alle T-shirts til BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon er fremstillet af 100% recycled polyester fra plastflasker. Genanvendt polyester er fremstillet af affaldsmaterialer, som fx plastflasker. Det kræver færre ressourcer og reducerer mængden af tekstilaffald, hvilket gør materialet til et mere bæredygtigt fibervalg.



Drikkedunken

Flasken er fremstillet af 95% biobaseret materiale fra sukkerrør. Konventionel plastik bruger olie eller naturgas som råstof, mens biobaseret plastik som dette er fremstillet af biologisk materiale som fx sukkerrør.



Medalgebånd til BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon & name it Børneløbet

Medalgebåndet til halvmarathon og børneløbet er fremstillet af 100% genbrugsmateriale. Tidligere blev medalgebåndet fremstillet i polyester eller satin. Selve medaljen er fremstillet i zink, som kan smeltes om og genbruges.



Garderobeposen

Garderobeposen er fremstillet af 100% genbrugsmateriale.



Færre plastikposer

Finisherposen i mål er skiftet ud med et net, der kan genanvendes. I alt en besparelse på 10.000 plastikposer.



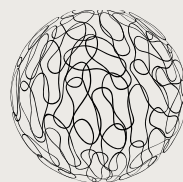
Miljøvenligt konfetti

Ballonerne, der tidligere blev sendt op lige inden startskuddet til BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon, er skiftet ud med selvopløseligt, biologisk konfetti.



Vi efterlader byen renere, end da vi kom

Vi finkæmmer altid start- og målområderne til vores events, inden vi forlader stedet. Til BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon vil der være et skraldeteam efter bagerste løber, som går hele ruten og samler skrald op – også det, der ikke stammer fra løbet.



AARHUS
MOTION

AARHUSMOTION
TÆNKER GRØNT

STOR TAK

- til Aarhus Motions sponsorer og samarbejdspartnere

BESTSELLER

LØBESHOP.DK

GARMIN

ONLY PLAY

REMA 1000



LØVBJERG

saucony

HØGH & SØNBERG



Volkswagen Risskov

musikhuset
aarhus

AARHUS
EVENTS

Europcar



Audi Aarhus



ŠKODA
Risskov, Højbjerg

JACK & JONES

Volkswagen
Højbjerg

AARHUS
MOTION

SAUCONY ENDORPHIN ELITE



Drømmer du om at levere din absolut bedste performance til årets fedeste halvmarathon? Endorphin Elite er skabt til præcis dét formål! En minimalistisk og funktionel overdel holder din fod komfortabel og i kombination med en mellemsål, som maksimerer støddæmpningen og topper dit energifkast, vil du føle dig flyvende på samtlige kilometer.

saucony

FLERE END 100 FORENINGER

MODTAGER ÅRLIGT STØTTE FRA AARHUS MOTION

2.100.000	KR.	DE ØSTJYSKE FORENINGER
127.275	KR.	KNÆK CANCER
77.350	KR.	KAREN BLIXEN CAMP
54.220	KR.	DE DANSKE HOSPITALSKLOVNE
50.000	KR.	LØB FOR BØRN MED HANDICAP
17.840	KR.	JULEMÆRKEHJEMMENE
5.000	KR.	AARHUS TRAILBUILDERS



“

Aarhus Floorball Klub, TST, har i flere år hjulpet til ved diverse events som Aarhus Motion har arrangeret. Klubben og vores medlemmer har det altid hyggeligt og sjovt, når vi er med ude til løb. Det er hertil altid velorganiseret og nemt at være med og give en hånd med til Aarhus Motions arrangementer. Det økonomisk tilskud, vi får som officials, bruger vi på arrangementer til vores medlemmer eller som tilskud til events. Aarhus Floorball Klub er altid glade for at hjælpe til.

PETER BRAND VAND - AARHUS FLOORBALL KLUB

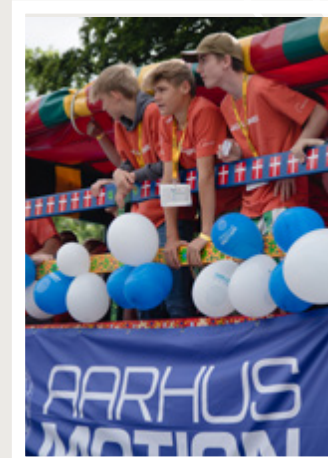


“

Vi har i Aarhus 1900 Orientering været officials hos Aarhus Motion siden det første Aarhus City Halvmarathon i 2012.

Vores medlemmer er glade for at hjælpe og bidrage til, at rigtig mange løbere får en god løbeoplevelse. I orienteringsløbsporten er alle løb arrangeret af frivillige, så vi ved, hvad der kræves for at få et løb stablet på benene og gennemført. De penge, vi modtager for vores indsats, bruger vi bl.a. til løbsgebyrer, når vi som klub løber divisionsmatchen mod andre orienteringsklubber samt som tilskud til klubaktiviteter såsom klubaftener, træningsweekender og klubture. Herved får alle medlemmer glæde af indsatsen".

HANNE GYLLING - AARHUS 1900 ORIENTERING



BESTSELLER
Aarhus City Halvmarathon

SØNDAG 16. JUNI 2024

EARLY BIRD!

Tilmeld dig inden
18. juni 2023 for kun

399,-