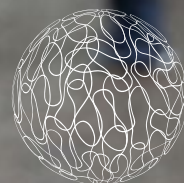


TIRSDAG 22. AUGUST ○ ONSDAG 23. AUGUST ○ TORSDAG 24. AUGUST



DHL STAFETTEN AARHUS

2023



AARHUS
MOTION

VELKOMMEN TIL DHL STAFETTEN 2023

For 41. gang byder vi i Aarhus Motion hjertelig velkommen til en forvandlet Mindeparken, som danner kulissen for årets største firmafest.

Til DHL Stafetten er der plads til alle. For nogle starter festen med en hyggelig 'walk and talk' i Aarhus' smukkeste bøgeskov og for andre, som vil have pulsen helt op i gear, er der den venskabelige stafet på 5x5 km. Festen slutter dog langt fra her. Fordelt på tre sensommeraftener er 45.000 medarbejdere fra flere end 1.000 offentlige og private virksomheder klar til nogle mindeværdige aftener, hvor hverdagens rammer brydes, og fællesskabet styrkes. Når alle er nået i mål, skal der grilles, skåles og grines med kollegerne i Mindeparkens skønne omgivelser. Med Aarhus Bugt i forgrunden og Marselisborg Slot i baggrunden har vi rammerne for den bedste aften. Vi ønsker jer alle sammen en fantastisk fest!

Løbehilsner fra
Team Aarhus Motion



LØBSINFORMATION

TIL STAFET-LØBERNE

START

Stafetten afvikles med start og mål midt i Mindeparken, og starterne foregår i grupper. Af hensyn til tidtagning er det vigtigt, at disse gruppeinddelinger overholdes.

HOLDNR.	STARTTIDER
1 - 499	kl. 18.30
500 - 999	kl. 18.33
1000 - 1499	kl. 18.36
1500 - opefter	kl. 18.39

STARTNUMRE

Startnummeret er forsynet med et skiftenummer. Første løber på holdet bruger startnummer med skiftenummer 1, anden løber 2, osv.
Startnummeret er mærket med løbsdag, og alle deltagere skal bære startnummeret, så det er synligt.
Sikkerhedsnåle er i kuverten.

SKIFTEZONE

Skiftezone er forsynet med nummerskilte. Placer dig i zonen, som passer til dit startnummer. Når din holdkammerat kommer løbende, så gør opmærksom på dig selv – du kan evt. råbe vedkommendes navn. Vis hensyn over for andre løbere.

TIDTAGNING

I kuverten med startnumre finder I depechen til DHL Stafetten, som I skal huske at medbringe.
Ingen depeche - ingen tidtagning.

RUTEN

Ruten er 5 km lang og tydeligt afmærket.
Der er kilometerskilte for hver kilometer.
Hold venligst til højre på ruten, så der kan overhales.
Ruten starter med at løbe op mod Kongevejen.

Skulle I være uheldige at blive skadet på ruten, kontakt da nærmeste official.

TIL WALKERNE

START

DHL Walk starten afvikles i bunden af Mindeparken på følgende tidspunkter:

HOLDNR.	STARTTIDER
10000 - 10199	kl. 19:00 - 19:03
10200 - 10399	kl. 19:06 - 19:09
10400 - 10599	kl. 19:12 - 19:15
10600 - 10799	kl. 19:18 - 19:21
10800 - 10999	kl. 19:24 - 19:27
11000 - 11999	kl. 19:30 - 19:33
11200 - opefter	kl. 19:36 - 19:39

STARTNUMRE

Startnumrene skal bæres på brystet og er mærket med walk-dag. Sikkerhedsnåle er i kuverten.

TIDTAGNING

Et af de fem startnumre til walk har en engangschip, der registrerer jeres tid. HUSK derfor at én af deltagerne skal bære dette nummer.

RUTEN

Start ved Monumentet i bunden af Mindeparken.
Ruten er 5 km og tydeligt markeret med kilometerskilte for hver kilometer.
Skulle I være uheldige at blive skadet på ruten, kontakt da nærmeste official.



GENEREL INFORMATION

GANGBROER

I begge ender af parken er der gangbroer. Benyt disse for at krydse løberuten.

MADKASSE

Alle hold, som har sagt "ja tak" i tilmeldingen, modtager en DHL Madkasse samt øl, vin eller sodavand efter eget valg. Madkassens indhold kan ses på aarhusmotion.dk. Madkassen kan hentes mellem kl. 16.00 – 21.00.
Husk at medbringe kuponen med stregkoden.

DRIKKEVARER

Der kan afhentes og købes drikkevarer tre steder på pladsen. Husk, at I ved afhentning skal fremvise startnummer og aflevere drikkebilletter. Vi tilbyder fadøl, vin, vand og sodavand. Vær opmærksom på, at betaling kun kan ske med MobilePay.

PANT

Al pant, der indsamles til DHL Stafetten i Aarhus, går ubeskåret til de Danske Hospitalsklovne.

AFFALD

Affald skal grovsorteres.
Uden for teltet står der containere til pant og restaffald. På pladsen er der tre områder, hvor pap kan afleveres. Vi håber, I vil være med til at gøre DHL Stafetten grønnere.

GRILLREGLER

I Mindeparken må der IKKE bruges engangsgrill. Grill skal placeres mindst 5 meter væk fra brandbart materiale eller i de markerede grillområder. Efter endt brug af grill skal grillkullene slukkes og bortskaffes. Brug evt. de 6 markerede kulcontainere. Skulle uheldet være ude, kontakt da straks en official. I alle telte og markerede privatområder vil der være håndsprøjter. Ved brug af egen gasgrill: Husk at få tjekket slanger og gasregulatoren. Læs mere på aarhusmotion.dk.

PRIVATE PAVILLONER

Området til privat opstillede pavilloner er på områdekortet markeret med bogstaver. Privat opstillede pavilloner må maksimalt være 3x3 meter. Sættes flere pavilloner op sammen, må de ikke overskride 36 m² pr. firma. Egne pavilloner kan opstilles fra kl. 08.00 på løbsdagen og skal være nedtaget senest kl. 23.00 samme aften. Skal pavillonen benyttes igen næste dag, skal den mærkes med et skilt, der kan afhentes i informationen.

PARKERING - UNDGA P-BØDER

Der henvises til p-pladserne ved Jysk Væddeløbsbane og ved Ceres Park. Parkeringen ved Jysk Væddeløbsbane er overvåget og koster 30 kr. pr. dag. Dette parkeringsgebyr går til vedligeholdelse af væddeløbsbanen samt vagter, der er tilstede under arrangementet. Parkering er på eget ansvar, og lad ikke værdigenstande blive liggende i bilen. Travbanen skal forlades senest kl. 23:00.

CYKELPARKERING

På et afmærket område ved Kongevejen neden for Marselisborg Slot er der cykelparkering. Området er under opsyn af officials, men parkering er på eget ansvar.

TOILETTER

I Mindeparken er der opstillet toiletter flere steder.

SAMARITTER

Findes ved den store startportal i Mindeparken. Skulle I være så uheldige at blive skadet på ruten, kontakt da nærmeste official.

MADSPILD - NEJ TAK

Din mad kan hjælpe andre.
Overskydende mad fra madkassen kan afleveres i teltet "Madspild – Nej tak" på pladsen. Kun mad i ubrudt emballage modtages. Maden bliver fordelt til forskellige hjælpeorganisationer og væresteder i Aarhus.

MYSELFIE - HOLDFOTO

Der vil være tre MySelfie spots rundt i parken. Billederne er gratis og kan tilsendes til eget mobilnummer.

FYRVÆRKERI

Kl. 21.45 hver aften.



RUTEKORT STAFET



RUTEKORT WALK



GÅ PÅ OPDAGELSE I MINDEPARKEN

Hos Aarhus Motion elsker vi at overraske vores deltagere og klæde Mindeparken på til fest. Der er nye tiltag på programmet hvert år, og da vi har svært ved at skille os af med dem igen, så er listen over oplevelser i parken blevet lang. Her er et udpluk af dem:

PARAPLYPARADEN

Halvvejs på løbets rute møder du paraplyparaden. Her løber du sammen med de andre deltagere under en sky af paraplyer i DHL's røde og gule farver.

AARHUS MOTION HASHTAG

I midten af parken kan du opleve meterhøje bogstaver, som tilsammen danner ordet #aarhusmotion.

FOTO

Del gerne jeres billeder på de sociale medier med hashtaggene #dhlstafetten og #aarhusmotion

MEMORY LANE

Hvornår var det, Kronprinsen løb med, og hvor længe har walk-ruten eksisteret? Bliv klogere på DHL Stafettens historie på historievæggene i parken.

TA' EN HOLDSELFIE

Du og dit hold har mulighed for at få et sjovt minde med på mobilen. Der er opstillet tre kameraer med selvudløser, så I kan tage nogle sjove billeder i god kvalitet.



⋮ DATO: **01. OKTOBER** 2023 ⋮ STARTTIDSPUNKT: Kl. 10:00 ⋮ START/MÅL: Moesgaard Museum ⋮ DISTANCE: 4, 8 & 12 km



LØBESHOP.DK MOESGAARD TRAIL RUN EN UDFORDRENDE LØBETUR I SKOVEN

Mærk benene syre til på stigningen op ad taget på Moesgaard Museum, glem tiden, fokuser på det ujævne terræn og nyd den smukke natur, der så småt er begyndt at iklæde sig efterårets farver.

Løbeshop.dk Moesgaard Trail Run har det hele: stejle stigninger, et uforudsigeligt terræn og den smukkeste natur. I 2023 er vi så heldige, at vi igen i år har fået Løbeshop.dk med som hovedsponsor.

AFVEKSLENDE RUTER I DEN SMUKKE NATUR

Alle deltagere starter med at løbe op på taget af Moesgaard Museum til Løbeshop.dk Moesgaard Trail Run. Taget er 160 meter langt, på sit højeste punkt hævet 21 meter over terrænet og hældningen er 10 grader. Ruterne til Løbeshop.dk Moesgaard Trail Run er ikke DAF-opmålte.

Trailruten er utrolig smuk og mulig at gennemføre for selv begyndere i trailløb. Vælger man sløjfe nummer 2 og dermed 8 km, bliver turen mere udfordrende med tekniske spor og hårde bakker, der kan tage pusten fra de fleste. Den hardcore trailløber, som begiver sig ud på de 12 km, dvs. 3. og sidste sløjfe får fornøjelsen af mudder og våde fødder i Giber Å. Uanset om du vælger 4, 8 eller 12 km, er der lagt op til en fantastisk trailoplevelse i skovene omkring Moesgaard Museum.

AARHUS
MOTION

DETTE FÅR DU

- Unik trailroute i smukke naturomgivelser
- Velassorterede væskedepoter med energidrik på 8 og 12 km.
- Garderobe i start- og målområdet
- Tidtagning med chip
- Frisk frugt + vand



TILMELD DIG PÅ AARHUSMOTION.DK

⋮ DATO: **HELE UGE 43** 2023 ⋮ STARTTIDSPUNKT: Når du ønsker ⋮ START/MÅL: Efter eget ønske ⋮ DISTANCE: Valgfri



LØB FOR KNÆK CANCER VIRTUELT VIRKSOMHEDSMOTION MED MENING

Vær med i det virtuelle Løb for Knæk Cancer 2023 i hele uge 43!

Du kan deltage, som løber eller walker hvor det passer dig, når du har tid. Overskuddet går ubeskåret til Knæk Cancer indsamlingen, og derudover kan du i din tilmelding støtte med yderligere 50, 100 eller 200 kr. til Knæk Cancer indsamlingen.

Det virtuelle Løb for Knæk Cancer kan bruges som en virksomhedsaktivitet, hvor I motionerer samtidig med, at I støtter en fælles sag. I bestemmer selv både tid, sted, distance og selskabet. Så griб chancen og inviter dine kollegaer på en hyggelig gå- eller løbetur for en god sag. Løbsspakken med startnumre og medaljer til det virtuelle løb, udsendes løbende.

Hvis du vil være sikker på at have det i starten af uge 43, skal du bestille inden onsdag d. 11. oktober kl. 12.00, så har du det til brug i uge 43.

Fysisk aktivitet og motion nedsætter risikoen for at få kræft, så ud over at bidrage økonomisk til bekæmpelsen af kræft, så sætter Løb for Knæk Cancer 2023 også motion på dagsordenen på de danske arbejdspladser.

AARHUS
MOTION

DETTE FÅR DU

- God samvittighed på flere fronter! Du både løber og du støtter Knæk Cancer indsamlingen.
- Den officielle Knæk Cancer-medalje i træ med en rød lædersnor.
- Du bidrager til Knæk Cancer Indsamlingen.
- Et fysisk startnummer med dit eget budskab.



TILMELD DIG PÅ AARHUSMOTION.DK

DATO: **28. OKTOBER** 2023 :: STARTTIDSPUNKT :: Kl. 10:00 :: START/MÅL :: Mindeparken :: DISTANCE :: 4 km & 7 km



LØB FOR KNÆK CANCER

ET LØB FOR EN FÆLLES SAG

Kom og løb i en god sags tjeneste. Vi ønsker at knække cancer, så lørdag den 28. oktober 2023 har du muligheden for at være med i det officielle Løb for Knæk Cancer.

Løbet kan bruges som opvarmning til det store Knæk Cancer Show på TV2 om aftenen, og du kan deltage som både løber eller walker. Løbet finder sted i Mindeparken i Aarhus, og overskuddet går til Knæk Cancer indsamlingen. Derudover er det i tilmeldingen muligt at støtte Knæk Cancer indsamlingen ubeskåret med yderligere 50 kr., 100 kr. eller 200 kr.

SAMMEN KNÆKKER VI CANCER

Fysisk aktivitet og motion nedsætter risikoen for at få kræft, så ud over at bidrage økonomisk til bekæmpelsen af kræft, så sætter Løb for Knæk Cancer også motion på dagsordenen - både ude i de danske familier og på arbejdspladsen. Du kan nemlig deltage med både familien, venner eller kollegaer til den gode løbe- eller gåtur i Mindeparken. Ruterne, som er 4 og 7 km, snor sig rundt i og omkring Mindeparken, og på begge ruter løber/går du den officielle Knæk Cancer Blomst. Vi sørger for en lækker goodiebag, vand og frugt - og ikke mindst den officielle Knæk Cancer-medalje.

AARHUS
MOTION

DETTE FÅR DU

- God samvittighed på flere fronter! Du både løber og du støtter Knæk Cancer indsamlingen.
- Den officielle Knæk Cancer-medalje i træ med en rød lædersnor.
- Et fysisk startnummer med dit eget budskab.
- Du bidrager til Knæk Cancer indsamlingen.
- Goodiebag med lækkert indhold.

LØB FOR
KNÆK
CANCER

TILMELD DIG PÅ AARHUSMOTION.DK

DATO: **06. DECEMBER** 2023 :: STARTTIDSPUNKT :: Kl. 17:30 :: START/MÅL :: Bispetorv :: DISTANCE :: Valgfri



CHRISTMAS CITY RUN

OPLEV JUL I AARHUS PÅ EN HELT NY MÅDE

Jul i Aarhus skaber en fantastisk stemning i hele byen - og nu har du mulighed for at opleve den i et par løbesko!

Radio go!FM og Aarhus Motion er klar med årets juleløb, som sidste år blev udsolgt på få dage.

HVAD ER CHRISTMAS CITY RUN?

Christmas City Run minder på mange måder om et orienteringsløb, hvor du kommer til at opleve julestemningen i Aarhus på en helt ny måde. Løbet tager dig forbi finurlige og julepyntede lokationer med funklende julelys, sprøde julekager og stemningsfyldt musik. Du kommer blandt andet til at løbe under stjernehimlen på Strøget, forbi Sallings smukke jule-facade med julemandens værksted i vinduet og byens største juletræ.

I bliver guidet rundt ved hjælp af en app, som leder jer til de forskellige poster, der er spredt rundt omkring i byen.

Opnå ekstra point ved at deltage i jagten på julemandens hjælpere.

Saml et hold på 2-6 deltagere og kom med til årets magiske juleløb.

AARHUS
MOTION

RADIO go!FM

DETTE FÅR DU

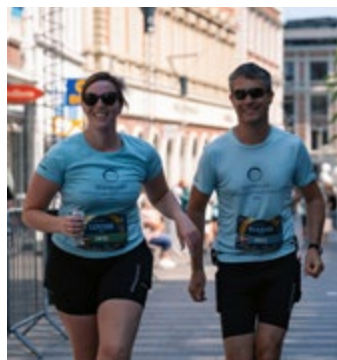
- Langærmet T-shirt & halsedisse forklædt som nissehue
- Kaffe og lækker snack efter løbet
- Fed juleoplevelse i Aarhus City



TILMELD DIG PÅ AARHUSMOTION.DK



SØNDAG
16. JUNI 2024



TILMELD DIG PÅ
AARHUSMOTION.



· DATO: 16. JUNI 2024

· STARTTIDSPUNKT
· KL. 10:00

· START/MÅL
· Frederiks Allé

· DISTANCE
· 21,097 Km



BESTSELLER AARHUS CITY HALVMARATHON 21,097 KILOMETER LØBEFEST

Aarhus er en by, hvor pulsen altid banker, og det vil du tydeligt mærke, når du begiver dig ud på dit livs løbetur. Overalt vil du fornemme byens levende hjerte, og vi lover dig, at du kommer til at se Aarhus fra dens absolutte bedste side.

MÆRK MAGIEN

Omkring 60.000 tilskuere, masser af heppere og fabelagtig underholdning hjælper med at bære dig igennem de 21,097 km. Vi garanterer en dag, hvor hele følelsesregistret bliver aktiveret. Spændingen inden startskuddet lyder, op- og nedture undervejs på ruten og ikke mindst sejrsmødet, når målstregen passeres. Oplevelsen afsluttes med en medalje om halsen, hygge i Rådhusparken og den bedste fornemmelse i kroppen.

RUN WITH ME

Har tanken strejft dig, hvor rart det kunne være med lidt opbakning fra din løbebuddy, ven/veninde eller kæreste godt halvvejs inde i løbet? Eller kunne du bare godt tænke dig at give en af dine venner mulighed for at opleve halvmarathonsuset sammen med dig, uden at de nødvendigvis skal løbe 21,097 kilometer? Få din løbebuddy til at læse mere om Run With Me på aarhusmotion.dk.

AARHUS
MOTION

DETTE FÅR DU

- Specialdesignet T-shirt
- Finishermedalje
- Drikkedunk
- Forplejningspose i mål
- 4 væskedepoter med vand og energi
- Mellemtider ved 5, 10, 15 & 20 km
- Underholdning i topklasse
- Fartholdere
- Gratis garderobe
- 100% afspærret rute



TILMELD DIG PÅ AARHUSMOTION.DK



Sammen er vi
verdensklasse.



Scan QR-koden
og slå vejen
forbi vores
karriereside:



karriere.lidl.dk

**Skal du løbe
med på
#teamlidl
næste år?**

PROGRAM FOR DHL STAFETTEN

22. - 24. AUGUST I MINDEPARKEN, AARHUS

START LØB

KL. 08:00 - Opstilling i privatområder er muligt
KL. 08:00 - Pladsen åbner
KL. 18:15 - Velkommen v. dagens starter
KL. 18:20 - Fælles opvarmning ved startportalen
KL. 18:30 - Start for holdnr.
KL. 18:33 - Start for holdnr.
KL. 18:36 - Start for holdnr.
KL. 18:39 - Start for holdnr.
KL. 21:30 - Sidste løber forventes i mål
KL. 21:45 - Fyrværkeri

1 - 499
500 - 999
1000 - 1499
1500 - opefter

START WALK

KL. 08:00 - Opstilling i privatområder er muligt
KL. 08:00 - Pladsen åbner
KL. 18:45 - Velkommen ved walk start
KL. 19:00 - 19:03: Start for holdnr.
KL. 19:06 - 19:09: Start for holdnr.
KL. 19:12 - 19:15: Start for holdnr.
KL. 19:18 - 19:21: Start for holdnr.
KL. 19:24 - 19:27: Start for holdnr.
KL. 19:30 - 19:33: Start for holdnr.
KL. 19:36 - 19:39: Start for holdnr.
KL. 21:30 - Sidste løber forventes i mål
KL. 21:45 - Fyrværkeri

10000 - 10199
10200 - 10399
10400 - 10599
10600 - 10799
10800 - 10999
11000 - 11199
11200 - opefter



STYRK DET KOLLEGLIALE SAMMENHOLD

Kamstrup A/S er en af de virksomheder, der hvert år samler op imod 600 medarbejdere til DHL Stafetten. Her får de muligheden for at styrke det kollegiale fællesskab til en uforglemmelig aften i motionens tegn.

I mange år har virksomheden Kamstrup A/S været fast inventar i de hvide telte og på ruterne til DHL Stafetten i Mindeparken. Den årlige DHL Stafet er en af de begivenheder, Kamstrup benytter sig af for at skabe et bæredygtigt arbejdsmiljø med fokus på sundhed og trivsel.

”Kamstrups vision om at være mere end bare en arbejdsplads er kernen i vores engagement i DHL Stafetten,” fortæller Anne Staal Højer fra HR-afdelingen i Kamstrup.

En unik mulighed for at bryde hverdagens rammer
Til DHL Stafetten får virksomhedens medarbejdere mulighed for at lære hinanden bedre at kende og styrke relationerne uden for hverdagens vanterammer. DHL Stafetten er en pause fra de daglige arbejdsrutiner, hvor kolleger kan koble af og have det sjovt i hinandens selskab.



”Stemningen i Kamstrup-teltet er simpelthen fantastisk! Det er en dag fyldt med glæde, energi og fællesskab. Vores kolleger står side om side og hepper på hinanden, og der er en følelse af samhørighed og støtte på tværs af holdene,” fortæller Anne Højer.

Konkurrér mod din chef

Den store festdag til DHL Stafetten er et arrangement, der binder medarbejdere sammen på tværs af stillinger og afdelinger i virksomheden. Her konkurrerer deltagerne venskabeligt med deres kolleger eller går efter at få håneretten, når de dystet imod chefen på stafetruten.

”Jeg kan fortælle en sjov historie om vores deltagelse for 15 år siden. På det tidspunkt blev vi lovet af vores daværende CEO, Per, at hvis vi kunne stille med 100 medarbejdere, ville han personligt stege bøffer til os alle. Og han holdt sit løfte,” fortæller hun.

Eksempler som disse er der mange af rundt omkring i teltene i løbet af de tre dage i august, firmaarrangementet afholdes. Det vidner om det fællesskab, der skabes i virksomhederne under DHL Stafetten.

”DHL Stafetten giver en enestående mulighed for, at vores medarbejdere kan samles om en fælles begivenhed, hvor der er plads til alle uanset fysisk formåen. Uanset om man er en erfaren løber eller foretrækker en behagelig gåtur med kollegerne, er der en rute, der passer til alle,” fortæller Anne Højer.

45.000 medarbejdere fra 1000 private og offentlige virksomheder fylder Mindeparken med glæde, motion og fest den 22., 23. og 24. august.



FLERE END 100 FORENINGER MODTAGER ÅRLIGT STØTTE FRA AARHUS MOTION

2.100.000 KR.
127.275 KR.
77.350 KR.
54.220 KR.
50.000 KR.
17.840 KR.
5.000 KR.

DE ØSTJYSKE FORENINGER
KNÆK CANCER
KAREN BLIXEN CAMP
DE DANSKE HOSPITALSKLOVNE
LØB FOR BØRN MED HANDICAP
JULEMÆRKEHJEMMENE
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 til løb. Det er hertil altid velorganiseret og nemt at være med og give en hånd med til Aarhus Motions arrangementer. Det økonomiske 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 Brandt 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



SAUCONY GUIDE 16.

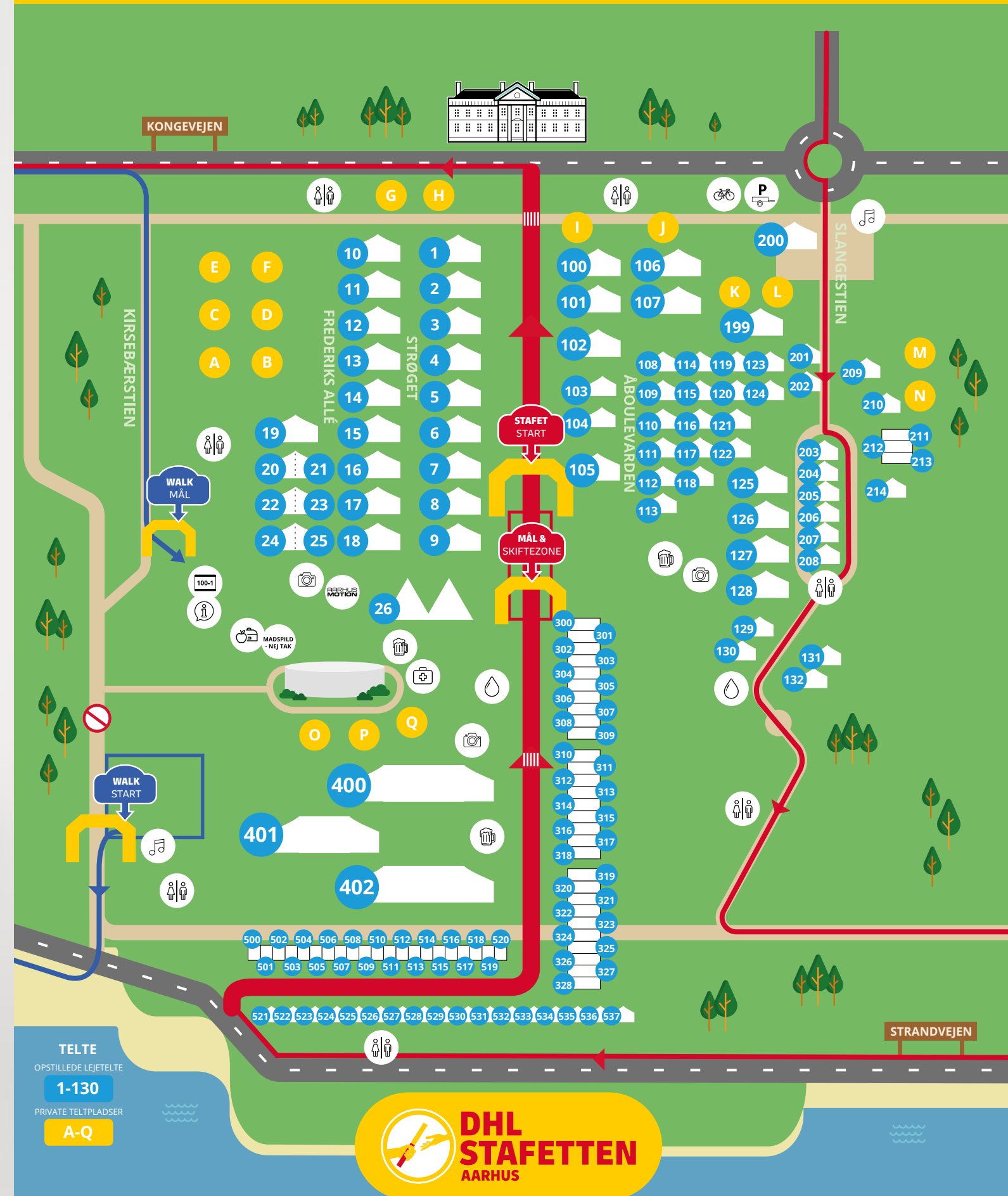


Den er let, komfortabel, fleksibel og passer perfekt til dig, der har behov for en sko med mild grad af stabilitet.

For mere info om Guide 16 eller andre Saucony modeller besøg saucony.dk.

saucony

OVERSIGTSKORT





BESTSELLER

Aarhus City Halvmarathon

SØNDAG 16. JUNI 2024



AARHUS
MOTION

Lokation | Frederiks Allé, Aarhus C Distance | Halvmarathon 21,097 KM

