

Praktiske oplysninger

Vi byder hermed samtlige deltagere velkommen til Aalborg Brutal Marathon 2019. Herunder orienterer vi om nogle praktiske ting vedrørende løbets afvikling. Du er selvfølgelig velkommen med yderligere spørgsmål.

- Start:** Pladsen overfor Faunavej. Starten går præcis kl. 11.00. Kl. 10.50 går man samlet til startstedet, hvor de sidste informationer inden løbet gives.
- Mål:** Stolpedalsskolens skolegård. Tidtagningen ophører kl. 17.00. Startnummeret skal bæres synligt på brystet under hele løbet, for at vi kan tælle omgange samt registrere din sluttid ved målgangen.
Husk: Ved målgangen skal du op ad rampen til højre.
Hvis du udgår, bedes du meddele det til tidtagerne.
- Rute:** Der løbes en prolog på 800m samt seks omgange på hver 6,9 km. Hver runde indeholder to meget kraftige stigninger og afsluttes med en sløjfe i skolegården.
Hele ruten er opmålt til at have 736 højdemeter. Se endvidere det opsatte rutekort.
- Markering:** Ruten er markeret med pileskilte og rød/hvide bånd samt vejvisere på de to første omgange. På ruten er der opsat km-skilte. Første skilt findes ved 1,4 km.
- Depoter:** Der er to depoter på ruten. Depotene er beliggende på henholdsvis Faunavej og i Stolpedalsskolens skolegård og passeres med et interval på ca. 3,5 km. På depotene vil der være vand, saft, frugt og lidt sødt.
- Løbsregler:** Da ruten ikke er afspærret skal færdselsreglerne overholdes. Vær opmærksom ved krydsning af gader og veje. Specielt kan der i området ved Aalborg ZOO være en del trafik.

Deltagelse i løbet sker på eget ansvar.

- Lodtrækning:** Så snart du kommer i mål, vil du ved opslag kunne se, om du på dit startnummer har vundet en af de mange lodtrækningspræmier. Præmierne udleveres i gymnastiksalen.
- Omklædning:** 2 rum for mænd og 1 rum for kvinder.
- Bagage:** Kvinder benytter omklædningsrummet. Mændene stiller sin taske med skiftetøj ind i den anden gymnastiksal. Den ligger bag omklædningsrummet for enden af gangen.
- Værdier:** Værdigenstande kan indleveres til opbevaring i sekretariatet i gymnastiksalen og udleveres igen ved forevisning af startnummer.
- Toiletter:** Der er toiletter i omklædningsrummene samt i skolegården.
- Diplom:** Resultaterne vil være at finde på vores hjemmeside:
www.marathoniaalborg.dk.
Herfra vil der også være mulighed for at udskrive diplom.
- Medalje:** Næsehornsorden udleveres til alle gennemførende løbere.

**DETTE LØB HEDDER IKKE AALBORG BRUTAL MARATHON FOR INGENTING
LYT TIL KROPPEN OG LØB FORNUFTIGT – RIGTIG GOD TUR
”MARATHON I AALBORG”**