

Praktiske oplysninger

Vi byder hermed samtlige deltagere **velkommen til Aalborg Brutal Marathon 2024**.

Herunder orienterer vi om nogle praktiske ting vedrørende løbenes afvikling.

Du er selvfølgelig velkommen med yderligere spørgsmål.

- Start:** Pladsen overfor Faunavej. Starten til hel marathon går præcis kl. 11.00, og nøjagtig kl. 11.15 for halvmarathon. Kl. 10.50 går man samlet til startstedet, hvor de sidste informationer inden løbene gives.
- Mål:** Stolpedalsskolens skolegård. Tidtagningen ophører kl. 17.00. Startnummeret skal bæres synligt under hele løbet, for at vi kan tælle omgange samt registrere din sluttid ved målgangen. Hvis du udgår, bedes du meddele dette til tidtagerne.
- Rute:** Der løbes en prolog på 400m (halv) eller 800m (hel), samt tre eller 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 310 eller 620 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.

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.

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”**