



# AKIF LØBEKALENDER 2010

Nedenstående liste omfatter de løbeaktiviteter, som AKIF Løbeudvalg har i støbeskeen for sæsonen 2010. Der er naturligvis masser af andre løb, som man også kan deltage i, men AKIF har ikke mulighed for at støtte alle steder.

Men har du en god idé eller forslag, så giv dig tilkende. Listen kan revideres.

Husk ved alle dine løbetilmeldinger at anføre "AKIF" som hold, så vi udviser en aktiv idrætsforening og arbejdsplads.

I forbindelse med nedenstående aktiviteter, vil AKIF gerne markere sig med mange deltagere, AKIF bannere og vores røde AKIF tunneltelt.

Til de fleste af aktiviteterne vil AKIF ligeledes være vært for en sodavand eller øl.

DATO	AKTIVITET	TILMELD.	TILSKUD/ STØTTE	BEMÆRKNING
Onsdag 3 / 3	DMI Cross Country Haderslev 4,5 / 9 km  <a href="http://www.dmif.dk">www.dmif.dk</a>  Det danske militær mesterskab i terrænløb	SLUT	AKIF stiller transport. DMI ydelser.	AKIF deltager med 45 løbere i 2010.
Søndag 28 / 3	New Balance ½ maraton Aalborg Øst 21,1 km  <a href="http://www.aalborg-roadrunners.dk">www.aalborg- roadrunners.dk</a>  Løbet, der sætter sæsonen i gang på de lange afstande.	Sker selvstændigt på <a href="http://www.aalborg-roadrunners.dk">www.aalborg- roadrunners.dk</a> inden 13. marts. Skriv "AKIF" under hold. Derefter orienter Formand Løb om deltagelse.	AKIF dækker startgebyr på kr. 100. Refunderes på løbsdagen.	
Lørdag 1 / 5	<b>iForm Kvindeløb</b> Aalborg – Østre Anlæg 5 / 10 km  <a href="http://www.aalborgmotion.dk">www.aalborgmotion.dk</a>  Klassikeren for AKIF piger med "gavebod".	Opslag tilgår. Tilmelding sker til Formand Løb inden 23. marts 2010.	AKIF tilmelder og betaler startgebyr.	<b>Opslag tilgår.</b> AKIF deltog med 36 løbere i 2009.

Søndag 2 / 5	<b>Mandeløbet</b> Aalborg – Østre Anlæg 5 / 10 km  <a href="http://www.aalborgmotion.dk">www.aalborgmotion.dk</a>  Succesen fra 2009, der afsluttes med fadøl og grillpølser.	Opslag tilgår. Tilmelding sker til Formand Løb inden 31. marts 2010.	AKIF tilmelder og betaler startgebyr.	<b>Opslag tilgår.</b> AKIF deltog med 99 løbere i 2009.
Søndag 16 / 5	<b>Limfjordsløbet</b> Hammer Bakker, Vodskov 5 / 10 / 14 km  <a href="http://www.limfjordslobet.dk">www.limfjordslobet.dk</a>  Det traditionelle lokale løb i Hammer Bakker.	Opslag tilgår. Tilmelding sker til Formand Løb inden 23. april 2010.	AKIF tilmelder og betaler startgebyr.	<b>Opslag tilgår.</b> AKIF deltog med 40 løbere i 2009.
Søndag 23 / 5	<b>Copenhagen Marathon</b> København 42,195 km  <a href="http://www.copenhagenmarathon.com">www.copenhagenmarathon.com</a>  Danmarks største marathonløb	Sker selvstændigt på <a href="http://www.copenhagenmarathon.com">www.copenhagenmarathon.com</a> inden 3. maj. Skriv "AKIF" under hold. Derefter orienter Formand Løb om deltagelse.	Løbet har ikke været planlagt som en AKIF aktivitet. Men da der er kendskab til stor deltagelse, så vil AKIF forsøge at koordinere samkørsel, og dermed fri transport.	Det anslås, at AKIF deltog med ca. 10 løbere i 2009.
Mandag 31 / 5	<b>Lady Walk</b> Nørresundby, Vodskov 7 / 12 km  <a href="http://www.ladywalk.dk">www.ladywalk.dk</a>  Pigernes tur, hvor de både må gå og løbe.	Opslag tilgår. Tilmeldingsdato til Formand Løb vil tilgå.	Aktiviteten er blandt Forsvarets motionsevents, så der er fri deltagelse og ny løbetrøje fra Forsvaret.	<b>Opslag tilgår.</b> AKIF deltog med 19 walkere i 2009.
Onsdag 25 / 8	<b>DHL Stafetten</b> Aalborg 5 x 5 km  <a href="http://www.aalborgatletik.dk">www.aalborgatletik.dk</a>  Den løbende firmafest, som alle BØR deltage i.	Opslag tilgår. Tilmeldingsdato til Formand Løb vil tilgå.	Aktiviteten er blandt Forsvarets motionsevents, så der er fri deltagelse og ny løbetrøje fra Forsvaret.	<b>Opslag tilgår.</b> AKIF deltog med 150 løbere i 2009.
Søndag 5 / 9	<b>Aalborg Fjordmarathon</b> Aalborg midtby 5,3 / 10,6 / 21,1 / 42,195 km  <a href="http://www.fjordmarathon.dk">www.fjordmarathon.dk</a>  Aalborgs nye store løb på alle distancer.	Sker selvstændigt på <a href="http://www.fjordmarathon.dk">www.fjordmarathon.dk</a> inden 15. august. Skriv "AKIF" under hold. Derefter orienter Formand Løb om deltagelse.	AKIF kan desværre ikke yde tilskud på aktiviteten i år.  Men AKIF vil evt. få nogle enkelte startnumre til rådighed.	AKIF deltog med 70 løbere i 2009.
Søndag 12 / 9	<b>Skiveløbet</b> Skive 5,3 / 9,3 / 21,1 km  <a href="http://www.skivelobet.dk">www.skivelobet.dk</a>  Det "nye" løb, som vi vil overfylde med AKIF løbere.	Opslag tilgår. Tilmeldingsdato til Formand Løb vil tilgå.	Aktiviteten er blandt Forsvarets motionsevents, så der er fri deltagelse og ny løbetrøje fra Forsvaret.  AKIF arrangerer transport til/fra Skive	<b>Opslag tilgår.</b>

Søndag 26 / 9	<b>Berlin Marathon</b> Berlin 42,195 km  <a href="http://www.real-berlin-marathon.com">www.real-berlin-marathon.com</a>  Årets løbeeksamen på de lange distancer og en kæmpe oplevelse med 40.000 deltagere.	Sker selvstændigt på <a href="http://www.real-berlin-marathon.com">www.real-berlin-marathon.com</a> inden 23. april. Skriv "AKIF" under hold. Derefter orienter Formand Løb om deltagelse.	AKIF arrangerer tur med fri transport og fri/billig logi.	AKIF deltog med 8 løbere i 2008.
Søndag 7 / 11	Aalborg ½ maraton Aalborg Vest 21,1 km  <a href="http://www.aalborgatletik.dk">www.aalborgatletik.dk</a>  Løbet, der sætter sæsonen i gang på de lange afstande.	Sker selvstændigt på <a href="http://www.aalborgatletik.dk">www.aalborgatletik.dk</a> inden 20. oktober. Skriv "AKIF" under hold. Derefter orienter Formand Løb om deltagelse.	AKIF dækker startgebyr på kr. 125. Refunderes på løbsdagen.	
Søndag 16 / 10	<b>Mandehørm løbet</b> Nr. Utrup øvelsesplads 5 / 10 km  <a href="http://www.mandehorm.dk">www.mandehorm.dk</a>  Mandeløbet, hvor man med garanti er møgbeskidt bagefter, hvor der til gengæld er fadøl og mad.	Opslag tilgår.	AKIF er den lokale vært og medarrangør.	<b>Opslag tilgår.</b>  Løbet gennemføres for første gang i Aalborg.



Med løbehilsen

Ole Lund  
Formand Løb  
98 19 74 50 – 41 38 58 00 – 2TRRMP-K00A