

# Kom til A-Team løb på Amager

Lørdag den 24. august 2019 kl.11-14 på Tjørn

Et A-Team løb er ikke et almindeligt motionsløb, da vi gerne vil forene behovet for overskuelig struktur og forudsigelighed med en tilpas udfordring, så flest muligt kan være med.

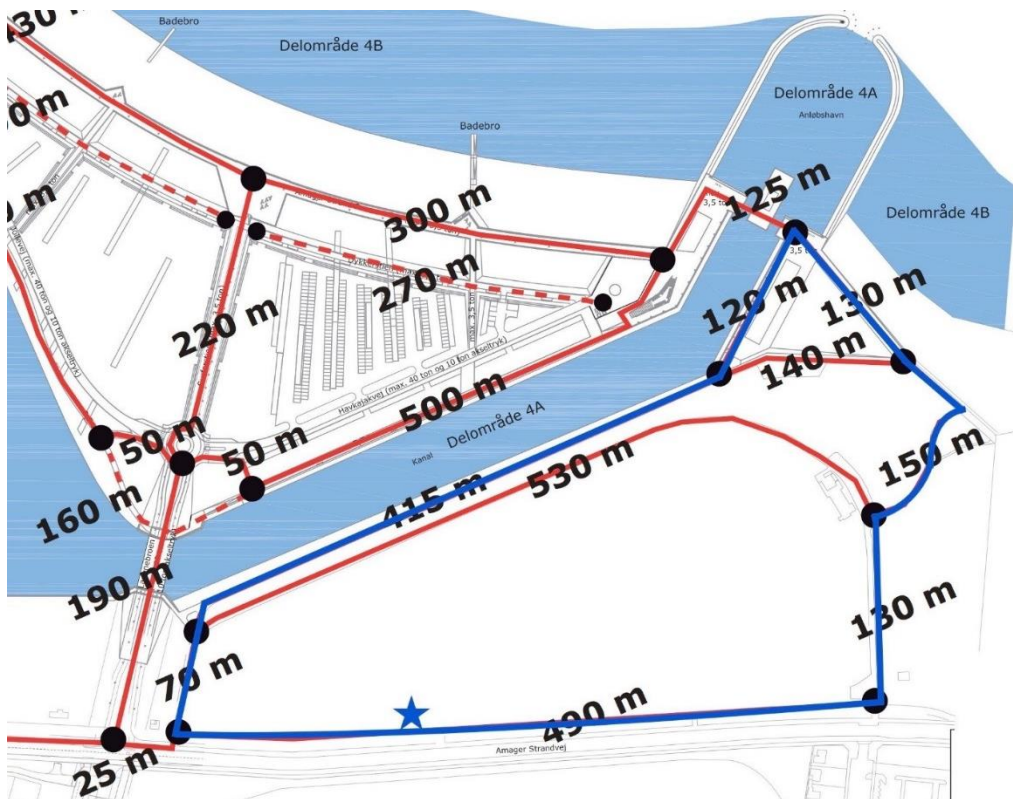
Invitationen til vores løb er længere end de flestes, men vi ved, det er vigtigt med masser af information. Først forklarer vi kort, hvad løbet går ud på, så kommer programmet for dagen og til sidst kan du se, hvordan du melder dig til.

## Løbskoncept

Et A-Team løb foregår på en rundstrækning, hvor du kan gå, løbe eller køre på løbehjul i én time. Ruten er tydeligt afmærket, og der er folk, som viser vej. Vi tager tid med en TimeTimer, så det er tydeligt, hvor lang tid der er tilbage at bevæge sig i. Hvis du vil, kan du få et manillamærke, hvor der bliver sat en streg, hver gang du passerer start/målstregen. Du bestemmer selv, hvor mange omgange du vil tage. Når timen er gået, bliver der ikke sat flere streger og løbet er slut. Herefter er der medaljer, diplomer og hygge ved basen, hvor vi også mødes før løbet.

## Rutekort

Ruten på Amager er 1.505 meter og løber rundt om 10-øren. Den er markeret med blå. Stjernen viser basen og start/mål. Ruten er en blanding af asfalt og grussti. Den vil ikke være helt afspærret, så der kan også være andre mennesker på ruten undervejs. Vi har vejvisere med A-Team flag flere steder på ruten.



## A-Teams flag som markerer basen



Maskotten Asbjørn

# Program

**Kl. 11:00:** Vi mødes ved A-Team flaget (basen) og får udleveret startnummer (med jeres navn på hvis I ønsker det). Eksemplet her er fra løbet 2017.



**Kl. 11:20:** Holdfoto ved basen (selvfølgelig helt frivilligt)

**Kl. 11:30:** Vi står klar ved startstregen og tæller ned fra fem – og siger LØB! når I skal starte. I bestemmer selv, om I vil gå, løbe eller køre på løbehjul. I har max. 1 time at være aktive i og bestemmer selv hvor mange omgange I vil tage.

Hver gang I passerer start/målstregen, kan I få en streg på jeres manillamærke, så I kan se hvor mange omgange I har klaret.



Der er opsat en TimeTimer ved start/målstregen, så I kan se hvor lang tid der er tilbage. I er selvfølgelig meget velkommen til at bruge jeres løbeure eller Endomondo og lignende på turen også.



**Kl. 12:30:** Nu sender vi ikke flere ud på nye omgange og der sættes ikke flere streger. Hvis I er ude på ruten løber/går I selvfølgelig i mål.

**Kl. 12:45:** Medalje- og diplomoverrækkelse ved basen. Eksemplet er fra forrige år.



**Frem til kl. 14:00:** Hyggetid, hvor vi kan nyde medbragt mad og drikke. Husk selv at medbringe tæpper, kopper, tallerkener, servietter og andet I eventuelt skal bruge.

**Forplejning:** A-Team søger for vand (i flasker), rød saftvand, bananer, æbler og kiks.





# Tilmelding

Det er gratis at deltage for medlemmer af foreningen A-Team, men I skal stadig melde jer til, så vi ved, hvor mange vi bliver – og hvem vi skal lave diplomer til.

**Tilmeldingsfristen er 17. august.**

Tilmeldingen foregår via skemaet her: <https://goo.gl/forms/J40bFunQzccfGKYt1>

Hvis du ikke er medlem af A-Team koster det 50 kr. at være med. Beløbet bedes betalt via MobilePay til nummer: 51 92 09 67.

Der skal være tilmeldt mindst 40 deltagere for at løbet gennemføres. Alle tilmeldte vil få besked om løbet afholdes eller ej efter tilmeldingsfristens udløb.

Der tages forbehold for fejl og ændringer. Hvis I har spørgsmål vedr. løbet kan I skrive til [kathrine@ateamsport.dk](mailto:kathrine@ateamsport.dk).

Vi glæder os rigtig meget og håber at se mange af jer.

Mange hilsner

På vegne af A-Teams bestyrelse

Anne Skov Jensen

Formand