



Instruktion – denne instruktion skal ses i sammenhæng med invitationen på hjemmesiden www.socialmarathon.dk	
Indregistrering og nummerudlevering	Indregistreringen åbner kl. 8;15 i KVIK's klublokaler i Kastrup Svømmehal, Røllikevej. Ved at opgive navn udleveres nummer, som skal bæres under hele løbet. Nummeret er samtidig et lotterinummer i trækningen af vores mange gevinster.
Eftertilmelding	Eftertilmelding kan finde sted på dagen. Mød i god tid og hav aftalte penge med (275 kr.) – der er medalje også til eftertilmeldingerne.
Mødetid	30 min før løbsstart af hensyn til nummerudlevering
Instruktion	Instruktion ved fartholderne foregår i forhallen til svømmehallen 15 min før start
Starttider	Følgende starttider: Kl. 8;45 Marathon 4;30 Fartholder Jens Rua. Løb "med uret" Kl. 9;15 Marathon 4;00 Fartholder Niels Henriksen o.a. Løb "mod uret" Kl. 9;30 Marathon 3;45 Fartholder Mikkel Gormsen o.a. Løb "med uret" Kl. 10;30 ½marathon 2;30 Fartholder Elo Egelund o.a. Løb "mod uret" Kl. 10;45 ½marathon 2;15 Fartholder Tommy Hjordt o.a. Løb "med uret" Kl. 11;00 ½marathon 2;00 Fartholder Kim Molkte o.a. Løb "mod uret"
	RUTEN Med uret: Røllikevej, Gml. Kirkevej, Kastrupvej, Alleen, Nordmarksvej, Hedegårdsvej, Engvej, Sorrentovej, Strandlodsvej, Uplandsgade, Vermlandsgade, Torvegade, Prinsessegade, Værftbroen, Danstrupvej, Danneskiold-Samsøes Alle, Galionsvej, Orlogsværftsvej, Ekvipagemestervej, Fabrikmestervej, Danneskiold-Samsøes Alle, Kongebrovej, Refshalevej, Forlandet, Kløvermarksvej, Raffinaderivej, Prags Boulevard, Amager Strandvej, Øresundsstien, Amager Strand Stien, Amager Strand Promenaden, Kastrup Strandpark, Amager Strandvej, Ellehammervej, Lufthavnboulevarden, Indenrigsvej, Amager Landevej, Gml. Kirkevej, Røllikevej. Mod uret: Røllikevej, Gml. Kirkevej, Amager Landevej, Indenrigsvej, Lufthavnboulevarden, Ellehammervej, Amager Strandvej, Kastrup Strandpark, Amager Strand Promenaden, Amager Strand Stien, Øresundsstien, Amager Strandvej, Prags Boulevard, Raffinaderivej, Kløvermarksvej, Forlandet, Refshalevej, Kongebrovej, Danneskiold-Samsøes Alle, Fabrikmestervej, Ekvipagemestervej, Orlogsværftsvej, Galionsvej, Danneskiold-Samsøes Alle, Danstrupvej, Værftbroen, Prinsessegade, Torvegade, Vermlandsgade, Uplandsgade, Strandlodsvej, Sorrentovej, Engvej, Hedegårdsvej, Nordmarksvej, Alleen, Kastrupvej, Gml. Kirkevej, Røllikevej. Ruten er ikke afmærket pga. vejforholdene Depoter: Puma depot ved Lergravsvej: 4,5 km/16,5 km fra start/mål Holmen depot Fabrikmestervej 10: 10,5 km / 32,5 km fra start/mål Klubhus depot Strandpark: 5 km / 16 km fra start/mål Svømmehalsdepot (kun maraton): 21,095 km fra start/mål
Målgang	Ved fremvisning af nummerseddel udleveres diplom (kun forhåndstilmeldte) samt medalje (alle)
Diplom	Diplom udleveres sammen med medaljen til alle, der gennemfører

Godt løb og Godt Nytår