

Frederiksberg Midtårstløb

12 juni
2009

10

KILOMETER 10

Nu er du snart i mål. Bliv ikke for ivrig i starten af kilometeren. Publikum venter spændt på dig. Det sidste stykke er længere end du tror og vent med spurten til du når rundkørslen på Howitzvej.

TILLYKKE!

MASKERADE-KONKURRENCE

9

KILOMETER 9

En lang flad strækning og det gælder om at bide sammen for nu er du snart i mål. Du skal være opmærksom på at samle kræfter til slutspurten

**STADIUM VANDSTATION/
STADIUM ENERGY ZON**

4

KILOMETER 4

Efter en tur i "store" Zoo er det nu en mere stille del af ruten, som kan være lidt kringlet. Slap af og saml kræfter til den anden halvdel af ruten.

8

KILOMETER 8

Du er snart ude af Søndermarken og på vej ind i Zoo igen til at sige et sidste godnat til dyrene. I slutningen af kilometeren er der drikkelser igen.

Mål – underholdning, konferencier, prisoverrækkelse, servering, Metro

Start – opvarmning med SATS

Runners Corner ligger på Solbjerg Plads lige ved Frederiksberg Metrostation og Frederiksberg Centret. Vi åbner kl. 19.00 og her finder du informationstelt, tøjopbevaring, toiletter og scenen hvorfra der er underholdning hele aftenen.

Start og mål er lige ved Runners Corner og første start er kl. 22.00. Kom i god tid så du kan nå at nyde indtrykkene og lade op til løbet!

1

KILOMETER 1

Efter starten på Solbjerg Plads er det stadig fladt tærræn lidt endnu. Her er du stærk, så forsøg at finde dit eget tempo så hurtigt som muligt.

6

KILOMETER 6

Der sker en masse her på denne strækning, som gør det lidt lettere.

7

KILOMETER 7

Nu skal du igen snart op ad lidt bakke. Tag det roligt opad bakken, så du har kræfter til resten af ruten.

2

KILOMETER 2

Nu er du i Søndermarken og det går lidt opad. Du føler dig kvik og frisk.

3

KILOMETER 3

Bliv ikke for ivrig når du møder dyrene i Zoo, for der er langt igen. Det er stadig fladt og vandstationen er nær. Hold igen og spar på kræfterne.

SPEAKER

SPEAKER

5

KILOMETER 5

Nu er du halvvejs og du skal have godt med kræfter tilovers, når du passerer 5-km skiltet. Næste kilometer er stadig fladt tærræn.

UNDERHOLDNING

Frederiksberg
Have

ZOO

Roskildevej

SURPRISE

Nike +

Valby

Nordre Fasanvej

Søndre Fasanvej

Howitzvej

Smallegade

Allegade

Pile Alle