



AKIF LØBSKALENDER 2019

Hermed AKIF LØB aktivitetskalender for sæsonen 2019, og dermed de løb, hvor AKIF yder støtte til sine medlemmer i 2019.

Udvalget af løb er sket ud fra historik, geografi, almen interesse og "lidt af hvert"-tanker", da AKIF LØB ikke kan støtte alle de gode løb, som findes i Danmark. Det skal dog ikke forhindre, at medlemmet med den supergeniale og gennemtænkte idé kan fremsende sit forslag – hvorved listen kan revideres.

Husk dog, at løbeaktiviteter med f.eks. cykel eller kort hedder henholdsvis Adventure Race eller orienteringsløb – og de har deres egne udvalg i AKIF.

I år har vi i AKIF fokus på at afprøve nogle nye løb i Nordjylland og ser frem til at høre tilbagemeldinger herom.

Husk ved alle dine løbetilmeldinger at anføre "AKIF" som hold, så vi udviser en aktiv idrætsforening og arbejdsplads. AKIF LØB har det fint med at være største hold.

Ved de største af aktiviteterne, vil AKIF gerne markere sig med AKIF bannere og vores røde AKIF tunneltelt. Måske også være vært ved en sodavand eller øl.

Forsvarets løbetrøje er **sort** i 2019 – og den vil blive udleveret senest til DHL-stafetten, som også er en af Forsvarets Motionsevents i år.

AKIF LØB anbefaler, at man i støttede løb anvender enten årets eller tidligere års modeller af Forsvarets løbetrøjer – så alle kan se, at du er del af "Danmarks Skarpeste hold".

Se også på Facebook under "AKIF LØB".

DATO	AKTIVITET	TILMELD.	TILSKUD / STØTTE	BEMÆRKNING
Søndag 24 / 2	Othello bageriet løbet Aalborg - Østerådalen 21,1 / 15 / 10 / 5 km	Sker selvstændigt på www.lifeofsport.nemtilmeld.dk inden 23/2 Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker startgebyr op til 150 kr. Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Danmarks lækreste kagedepot! Man kan nyde hele 4. gange. Ved tidlig tilmelding opnår man rabat på tilmeldingsgebyret.
Mandag 22 / 4 2.påskedag	Forest To The Bay Blokhus 21,1 / 10 / 5 km	Sker selvstændigt på www.app.lap.io/event/2019-dgi-nordjysk-trail-cup-7-afd Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker hele startgebyret. Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Løb i den smukke natur og tag familien med, der er også mulighed for børneløb.
Torsdag 28 / 3 Tjeneste	DMI Cross Country Aalborg!!! 4,8 / 9,6 km + stafet www.dmif.dk Det danske militær mesterskab i terrænløb	Idrætsmeddelelse vil blive udsendt.	Fastansatte vil modtage DMI ydelser.	AKIF har de senere år gjort rent bord i VPL-klasserne. Hjemmebanefordel en skal udnyttes! ☺
Søndag 12 / 5	Aalborg halvmaraton Nørkraft, Midtbyen 10 / 21,1 km	Sker selvstændigt på www.dgi.dk/aalborghalvmarathon inden 19/4. Skriv "AKIF" under hold.	AKIF dækker (hhv. 150 kr. (10 km) og 200 kr. (21,1 km) kr.) Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Løbet – der går gennem Limfjords- tunnelen.
Mandag 27 / 5	Lady Walk Nørresundby 7 / 12 km www.ladywalk.dk	Opslag udsendes. (Tilmeldingsfrist bliver 24/4). Tilmelding til TRR-MILAE01 Birgitte Bæk Larsen	AKIF betaler startgebyret.	AKIF deltager traditionelt med et stort hold på denne mandag aften, hvor pigerne kan komme ud at gå.
Mandag 10 / 6 2. Pinsedag	Aalborg Brutalmarathon Aalborg 42,2 km	Sker selvstændigt på løbets hjemmeside. www.marathoniaalborg.dk inden 7/5. Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker startgebyret. Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion →	Det glade vanvid ☺ – masser af bakker! og god støtte fra beboerne langs ruten hele vejen! På toppen af

			Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	skovbakkevej hersker "Tour de France" lignende tilstande fra publikum.
Mandag 10 / 6 2. Pinsedag	Royal Run "One mile" 5 / 10K	Sker selvstændigt på løbets hjemmeside. www.royalrun.dk Skriv "AKIF" ved hold. Ekstra info tilgår ved evt. rabataftale.	AKIF dækker startgebyret. Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Løb for Danmark!
Fredag 21 / 6	BDO Coast2Coast Nordjylland 65 / 50 km	Sker selvstændigt på www.sportstiming.dk/ev/ent/5634 Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker startgebyr op til 200 kr. pr. deltager. Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Løb på tværs af Jylland!
Lørdag 29/6	8 timers TRAIL challenge Rebild bakker 7 km runde	Sker selvstændigt på www.my2.raceresult.com/110722/registration?lang=dk inden løbet bliver udsolgt, max 500 pladser! Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker startgebyr op til 150 kr. pr. deltager. Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Ja!!! man løber i 8 timer ☺ Løb enten SOLO eller i hold af 2, 3, eller 4.
SOMMERFERIE				Husk træning!
Søndag 5 / 8	Blokhush Marathon Blokhush 5,2 - 10,5 km 21,1 – 42,2 km	Sker selvstændigt på www.blokhushmarathon.dk Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker startgebyr Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Måske en varm tur på stranden! Måske Danmarks smukkeste løbetur!
Lørdag 17/8 Start kl. 0200, natten mellem fredag og lørdag.	Runway Night Run Flyvestation Aalborg 5-10 km	Sker selvstændigt på hjemmesiden: www.runwayrun.dk Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF dækker startgebyr Refunderes efter løbet. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Løbet for natteravnene!
Torsdag 29/ 8	DHL Stafetten Aalborg - Kildeparken 5 x 5 km	Opslag tilgår – herunder tilmeldingsfrist.	DHL stafetten er også blandt Forsvarets motionsevents 2019.	Alt er som det plejer! Det er løbetrøje,

		www.dhlstafetten.dk Her SKAL du deltage! AKIF LØB højde-springeren med mere end 500 deltagere!!!	AKAF sponsorerer ekstra forplejning (grill) og musik. Og det er gratis!	madkasse, øl/vand, grillbakke, levende musik og en masse nordjyske kollegaer fra Forsvaret i Kildeparkens største telt.
Fredag 04/10	Mandehørm løbet Nr. Utrup øvelsesplads 12 km	Sker selvstændigt på hjemmesiden: www.mandehorm.dk Tilmeld dig/jer med AKIF som holdnavn. Send kopi af kvittering + bankoplysninger til AKIF Formand Løb.	AKIF giver et tilskud på kr. 150 til startgebyret. Refunderes efter løbet.	Mandeløbet, hvor man med garanti er møgbeskidt bagefter, hvor der til gengæld er fadøl og mad. AKIF er lidt på hjemmebane, da en del af ruten er i øvelsesterrænet.
Lørdag 05/10	Ladies Mud Race	Sker selvstændigt på hjemmesiden: www.ladiesmudrace.dk Tilmeld dig/jer med AKIF som holdnavn. Send kopi af kvittering + bankoplysninger til AKIF Formand Løb.	AKIF giver et tilskud på kr. 150 til startgebyret. Refunderes efter løbet.	Kvindeløbet, hvor man med garanti er møgbeskidt bagefter, hvor der til gengæld er fadøl og mad. AKIF er lidt på hjemmebane, da en del af ruten er i øvelsesterrænet.
Søndag XX / 12	Fussingø Trail 55,5 / 36 / 18 km	Sker selvstændigt på hjemmesiden. www.like2run.dk		Danmarks flotteste og mest kuperede trailløb. Asfaltveje.... Det er noget der krydses på den korte led ☺
Søndag 31 / 12	Nytårsløbet Nørresundby 5 / 10 km	Sker selvstændigt på www.nytaarsloeb.dk Skriv "AKIF" ved hold.	AKIF betaler startgebyret. Vigtigt! For refusion → Send kopi af kvittering + dine bankoplysninger til AKIF LØB formand, info nederst på siden.	Årets sidste løb – eller opstarten på nytårsforsæt for 2020. Der er champagne og kransekage i mål.

Vedrørende refusion er det vigtigt du følger disse instrukser.

Sikre dig, at du er medlem af AKIF og send herefter en mail indeholdende følgende:

- En kopi af din officielle løbskvittering. (ikke en dankort nota)
- Dine bankoplysninger med konto og registreringsnummer, til hvor du ønsker beløbet overført.

Sendes til AKIF formand løb, og herefter overføres beløbet snarest til din konto.

Vær tålmodig da jeg i perioder af 2019 er udsendt:

Mail adresser:

JAN-AUG: *RSM-10IMP00*

SEP-DEC: *Ny mail adresse: søg efter Lars Emil Wahlgreen i Outlook.*

Når du nu alligevel er ude og deltage I nogle gode løbeoplevelser, så tag gerne nogle billeder og skriv evt. en mindre beretning, som vi kan ligge på vores Facebook side AKIF LØB tak! 😊



Med venlig løbehilsen

Lars Emil Wahlgreen
Formand – AKIF LØB