



# AKIF LØBSKALENDER 2022

Hermed AKIF LØB aktivitetskalender for sæsonen 2022, og dermed de løb, hvor AKIF yder støtte til sine medlemmer i udvalgte løbsaktiviteter i nærområdet og FSV regi.

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 medlemmer 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.

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 army-grøn i 2022 – 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<br>2 / 1                    | <b>Øland Skov Nytårstrail</b><br>Hammershøj på Øland<br>21,1 / 15,6 / 10,6 / 5 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.motionsloeb.dk/%C3%B8bskalender/%C3%B8land-skov-nyt%C3%A5rstrail">https://www.motionsloeb.dk/<br/>%C3%B8bskalender/<br/>%C3%B8land-skov-nyt%C3%A5rstrail</a><br>inden 28/12<br>Skriv "AKIF" ved hold | AKIF dækker startgebyr op til 125 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden! | Kickstart det nye år med en løbetur på en "trail / crosslignende" rute. Der anbefales sko med et godt greb.   |
| Lørdag<br>12 / 2                   | <b>Valentins Løbet 2022</b><br>Hjallerup<br>42,2 / 21,1 km   | Sker selvstændigt på<br><a href="https://eegholmloeb.dk/l-b-2022/valentins-l-bet-2022.html">https://eegholmloeb.dk/l-b-2022/valentins-l-bet-2022.html</a> inden 2/2<br>Skriv "AKIF" ved hold.   | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden! | Her serveres brændende kærlighed samt kaffe/kage efter løbet.<br><br>Max 75 deltagere   |
| Søndag<br>20 / 2                   | <b>Trail i Rebild</b><br>Støvring<br>21,1 / 14 / 7 km<br><br><a href="http://stlk.dk/">http://stlk.dk/</a>   | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstiming.dk/event/9578">https://www.sportstiming.dk/event/9578</a> inden 15/2<br>Skriv "AKIF" ved hold.  | AKIF dækker startgebyr<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                | Trailløbet i Rebild bakker og Rold skov byder på en helt fantastisk udsigt over området.  |
| Onsdag<br>9 / 3                    | <b>LADIES MUD RACE Dark Edition</b><br>Nørresundby<br>5 km   | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstiming.dk/event/9705">https://www.sportstiming.dk/event/9705</a> inden 7/3<br>Skriv "AKIF" ved hold.   | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden! | Lys, ild og farver med et mørke løb i Nørresundby Kridtgrav, med bygget og naturlige forhindringer  |
| Torsdag<br>10 / 3                  | <b>XTREME MANDEHØRM DARK EDITION</b><br>Nørresundby<br>5 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstiming.dk/event/9739">https://www.sportstiming.dk/event/9739</a> inden 9/3<br>Skriv "AKIF" ved hold.   | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden! | På med pandelampen og prøv kræfter med en kuperet rute med lyseffekter, ild og farver.  |
| Torsdag<br>17 / 3<br><br>Tjeneste  | <b>DMI Cross Country</b><br><br>4,8 / 9,6 km + stafet<br><br><a href="http://www.dmif.dk">www.dmif.dk</a><br><br>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.  |
| Lørdag<br>19 / 3                   | <b>Trail i Hammer Bakker</b><br>Vodskov<br>21,1 / 14 / 7 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstiming.dk/event/9579">https://www.sportstiming.dk/event/9579</a> inden 14/3<br>Skriv "AKIF" ved hold.  | AKIF dækker startgebyr<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                | Når du er velankommet i mål bydes du på grillpølse samt øl/vand.  |
| Fredag<br>15 / 4<br><br>Langfredag | <b>Aalborg Brutalmarathon</b><br>Aalborg<br>42,2 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.marathoniaalborg.dk/">https://www.marathoniaalborg.dk/</a> inden 1/4.<br><br>Skriv "AKIF" ved hold.  | AKIF dækker startgebyret.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!             | Det glade vanvid ☺ – masser af bakker! Og god støtte fra beboerne langs ruten hele vejen! På toppen af skovbakkevej hersker "Tour de France" lignende tilstande |

|                                    |  |   |  |  |
|------------------------------------|--|---|--|--|
|                                    |  |   |  | fra publikum.  |
| Mandag<br>18 / 4<br><br>2.påskedag | <b>Forest To The Bay</b><br>Blokhus<br>21,1 / 10,5 / 5 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstimi.ng.dk/event/9580">https://www.sportstimi.ng.dk/event/9580</a><br>inden 13/4<br>Skriv "AKIF" ved hold.   | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                       | Løb i den smukke natur og tag familien med, der er også mulighed for børneløb.   |
| Lørdag<br>7 / 5                    | <b>Løb for Afrika 2022</b><br>Aalborg<br>10 / 8 / 6 / 4 / 2 km   | Sker selvstændigt på<br><a href="https://lfa.nemtilmeld.dk/">https://lfa.nemtilmeld.dk/</a><br>inden 7/5<br>Skriv "AKIF" ved hold                               | AKIF dækker startgebyr op til 60 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                        | Løbet handler om at støtte et godt formål – ALLE er derfor velkomne, så tag familien med. Der er mulighed for børneløb.    |
| Lørdag<br>12 / 5                   | <b>Hærløbet</b><br>Frederiksberg Slot<br>10 / 5 km<br>Burden Run – 6 mand pr. hold   | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstimi.ng.dk/event/9613">https://www.sportstimi.ng.dk/event/9613</a><br>inden 11/5<br>Skriv "AKIF" under hold. | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                       | Start og slut på Hærens Officersskole Frederiksberg Slot!<br><br>Øl kælderens åbner efter løbet.                           |
| Lørdag<br>14 / 5                   | <b>ColorFun 2022</b><br>Aalborg<br>5 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstimi.ng.dk/event/6716">https://www.sportstimi.ng.dk/event/6716</a><br>inden 30/4<br>Skriv "AKIF" under hold. | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                       | Kom i hvidt tøj og kast med farver mens du løber.  |
| Søndag<br>15 / 5                   | <b>6 Timer i Rold TrailRun</b><br>Skørping<br>Min. 5 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.sportstimi.ng.dk/event/9964">https://www.sportstimi.ng.dk/event/9964</a><br>inden 8/5<br>Skriv "AKIF" under hold.  | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                       | Hvor langt kan du løbe på 6 timer?<br>Tilmeld dig og find ud af det. – Fine præmier på højkant!                            |
| Lørdag<br>21 / 5                   | <b>Aalborg Halvmaraton 2022</b><br>Havnefronten, Aalborg<br>21,1 / 10 km<br><br><a href="http://www.dgi.dk/aalborgahalvmarathon">www.dgi.dk/aalborgahalvmarathon</a> | Sker selvstændigt på<br><a href="http://www.dgi.dk/aalborgahalvmarathon">www.dgi.dk/aalborgahalvmarathon</a> inden 21/5.<br>Skriv "AKIF" under hold.            | AKIF dækker (hhv. 150 kr. (10 km) og 200 kr. (21,1 km) kr.)<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden! | Løbet – der går gennem Limfjords-tunnellen.  |
| Lørdag<br>21 / 5                   | <b>WALKin Nordjylland</b><br>Havnefronten, Aalborg<br>42,2 / 27 / 17 / 14 / 13 / 8 km  | Sker selvstændigt på<br><a href="https://www.dgi.dk/walkinnordjylland">https://www.dgi.dk/walkinnordjylland</a><br>inden 15/5<br>Skriv "AKIF" under hold        | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →<br>Se procedure nederst på siden!                       | En gåtur, hvor alle kan være med, ung som gammel - uanset om du vil ud over stepperne i høj fart, eller nyde omgivelserne. |
| Mandag<br>30 / 5                   | <b>Lady Walk</b><br>Nørresundby<br>12 / 7 km<br><br><a href="https://ladywalk.dk/">https://ladywalk.dk/</a>  | Opslag udsendes.  | AKIF betaler startgebyret.   | AKIF deltager traditionelt med et stort hold på denne mandag aften, hvor pigerne kan komme ud at gå.                       |
| Mandag<br>6 / 6<br><br>2. pinsedag | <b>Royal Run</b><br>Aalborg<br>10 / 5 km / One mile  | Sker selvstændigt på hjemmesiden:<br><a href="http://www.royalrun.dk">www.royalrun.dk</a><br><br>Skriv "AKIF" ved hold.   | AKIF dækker startgebyr op til 150 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion →   | Her er sluttiden ikke i højsædet, men fællesskabet. Så tag familie og venner med.  |

|                    |   |  |  |   |
|--------------------|---|--|--|---|
|                    |   |  | Se procedure nederst på siden!   |   |
| Lørdag<br>11 / 6   | <b>Rebildløbet</b><br>Skørping<br>21,1 / 13,7 / 5,9 / 5,3 km  | Sker selvstændigt på <a href="http://www.rebildloeb.et.dk/information.html">http://www.rebildloeb.et.dk/information.html</a><br>Inden 10/6<br>Skriv "AKIF" ved hold              | AKIF dækker hhv. 150 kr. (5,9+5,3 km) og 200 kr. (13,7+21,1 km).<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden! | 5,3 km distancen er en gåtur.<br>De to længste distancer får turen op gennem slugten i Rebild Nationalpark.   |
| Torsdag<br>16 / 6  | <b>ALT for damernes Kvindeløb</b><br>Aalborg<br>10 / 5 km   | Sker selvstændigt på <a href="https://kvindeloeb.alt.dk/">https://kvindeloeb.alt.dk/</a> inden 16/6<br>Skriv "AKIF" ved hold   | AKIF giver et tilskud på kr. 150 til startgebyret.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden!               | Danmarks hyggeligste kvindeløb! En dag i samvær med veninder, kollegaer eller familien i løbets tegn.   |
| Lørdag<br>18 / 6   | <b>Gin &amp; Tonic løbet 2022</b><br>Hjallerup<br>42,2 / 21,1 / 10,55 km  | Sker selvstændigt på <a href="https://eegholmloeb.dk/l-b-2022/gin-tonic-l-bet.html">https://eegholmloeb.dk/l-b-2022/gin-tonic-l-bet.html</a> inden 11/6<br>Skriv "AKIF" ved hold | AKIF giver et tilskud på kr. 150 til startgebyret.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden!               | Hvis du er vild med at løbe og drikke Gin er dette løb ideelt for dig. Efter løbet kan du nyde GT, øl/van og pizza.   |
| <b>SOMMERFERIE</b> |   |  |  | <b>Husk træning!</b>  |
| Torsdag<br>25 / 8  | <b>DHL Stafetten</b><br>Aalborg - Kildeparken<br>5 x 5 km<br><br><a href="http://www.dhlstafetten.dk">www.dhlstafetten.dk</a><br><br>Her SKAL du deltage! | Opslag tilgår – herunder tilmeldingsfrist.   | DHL stafetten er også blandt Forsvarets motionsevents 2022.<br><br>AKAF sponsorerer ekstra forplejning (grill) og musik.<br><br>Og det er gratis!                | Alt er som det plejer!<br><br>Det er løbetrøje, madkasse, øl/vand, grillbakke, levende musik og en masse nordjyske kollegaer fra Forsvaret i Kildeparkens største telt. |
| Lørdag<br>27 / 8   | <b>Fjordmarathon</b><br>3 km run<br>5 km walk / run<br>10 km walk / run<br>21,1 km walk / run<br>42,2 km run  | Sker selvstændigt på <a href="https://www.sportstiming.dk/event/9914">https://www.sportstiming.dk/event/9914</a> inden 26 / 8.<br><br>Skriv "AKIF" ved hold.                     | AKIF dækker startgebyr op til 200 kr.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden!                            | Sightseeing i metermål!<br>Variation af naturskønne strækninger, havnefront, fjord, bro og storbylivet.   |
| Lørdag<br>8 / 10   | <b>Ladies Mud Race</b><br>Nørresundby<br>8 km   | Sker selvstændigt på <a href="https://www.sportstiming.dk/event/9809">https://www.sportstiming.dk/event/9809</a> inden 3/10.<br><br>Skriv "AKIF" ved hold.                       | AKIF giver et tilskud på kr. 150 til startgebyret.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden!               | Kvindeløbet, hvor du med garanti får jord under neglene og bliver møgbeskidt.   |
| Lørdag<br>8 / 10   | <b>Xtreme Mandehørm</b><br>Nørresundby<br>12 / 8 km   | Sker selvstændigt på <a href="https://www.sportstiming.dk/event/9933">https://www.sportstiming.dk/event/9933</a> inden 7/10.<br><br>Skriv "AKIF" ved hold.                       | AKIF giver et tilskud på kr. 150 til startgebyret.<br>Refunderes efter løbet.<br><br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden!               | Udover mudder og sjov med gutterne kan du slutte dagen af med bierfest og mad.  |
| Søndag<br>31 / 12  | <b>Nytårsløbet</b><br>Nørresundby<br>10 / 5 km  | Sker selvstændigt på <a href="https://atk.nemtilmeld.dk/6/">https://atk.nemtilmeld.dk/6/</a> inden 27/12<br><br>Skriv "AKIF" ved hold.   | AKIF betaler startgebyret.<br><b>Vigtigt!</b> For refusion → Se procedure nederst på siden!  | Årets sidste løb – eller opstarten på nytårsforsæt for 2023.  |

## **Vedrørende refusion er det vigtigt du følger disse instrukser.**

Medlemmer af AKIF sender en mail indeholdende følgende:

- I emnefeltet skrives "AKIF LØB REFUSION".
- Vedhæftet er din officielle løbskittering på enten mail eller et billede.  
→ (ikke en dankort nota eller lange e-mail scripts man bare videresender)
- Informationer med dine bankoplysninger (konto og registreringsnummer).
- Gerne et billede eller to, samt en lille tekst til vores Facebook.
- Sendes til [TRR-MP-120A@FIIN.DK](mailto:TRR-MP-120A@FIIN.DK) (PL Melisa Kumasci)

Bemærk:

- Du skal have skrevet AKIF på som holdnavn.
- Man kan kun få refusion som enkeltperson, har man løbet som hold, skal alle deltagere sende deres anmodning om refusion.
- Man kan ikke overtage andres løbsbilletter og få refusion for disse, med mindre navnet er ændret til ens eget.

Efter mail er sendt til AKIF formand løb, verificeres af AKIF kasser, herefter overføres beløbet snarest til din konto.

Vær tålmodig, da der er mange andre opgaver at løse ☺.

**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

Melisa Kumasci  
Formand – AKIF LØB