



# LØB FOR ALLE

## SKIVE ATLETIK- OG MOTIONSKLUB 2012

Information til alle løbere



Se programmet i folderen her,  
og tag dig tid til at være med.

# LØB FOR ALLE

Skive Atletik- og Motionsklub har i mange år arrangeret serieløb i Skive.

Skive AMs løbeprogram 2012 består af seks løb hen over året. Uanset alder er du velkommen til at deltage i løbene og det er helt op til dig selv, hvor mange løb du ønsker at deltage i.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive Atletik- og Motionsklub eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

De seks løb er en blanding af korte og lange distancer og turene veksler mellem terrænløb, landevejsløb og baneløb.

LØB FOR ALLE drejer sig ikke om at komme først, men om at samle point. Løberne med flest point i tre ud af seks løb konkurrerer ved årets afslutning om at blive Skives All Round-løber.

Pointsystemet tager hensyn til både alder og køn. Derfor er der en pige på 13 år og en herre på 65 år blandt tidligere års vindere.

Man kan tilmelde sig løbene på hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) eller på Skive Stadion på løbsdagen senest ½ time før løbets start.

Læs mere om LØB FOR ALLE på hjemmesiden under Aktiviteter → Løb.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# ÅRETS PROGRAM FOR 6 LØB

## **CROSSLØB – Lørdag den 10. marts 2012 kl. 13:30**

- 6 km terrænløb på en rute i Krabbesholm Skov. En 2 km rute der gennemløbes 3 gange.
- Start i grusgraven/kolonihaverne i Krabbesholm Skov.

## **5000 METER LØB – Mandag den 16. april 2012 kl. 18:00**

- 5000 meter løb på digerne ved Karup Å. Ruten er 2 omgange på en 2½ km rute.

## **STJERNELØB – Mandag den 7. maj 2012 kl. 18:00**

- Stjerneløb omkring Dyreskuepladsen i Skive. Der er 3 ruter på i alt 6,3 km (1 km, 2 km og 3,3 km).
- Løberne sendes samlet af sted på forskellige ruter.
- Starten foregår ved broen midt på Engvej, hvor der også er mål.

## **BANELØB – Mandag den 4. juni 2012 kl. 18:00**

- Baneløb på stadion på distancerne 400 m, 800 m og 1500 m.
- Man kan frit vælge hvilket løb man ønsker at deltage i og løber man flere, er det løbet som giver flest point, der tæller med i konkurrencen.

## **JAGTSTART – Mandag den 6. august 2012 kl. 18:00**

- 10 km med jagtstart. Løberne sendes af sted med 30 sekunders mellemrum.
- Start ved Resenlund-bakken og mål på Dronning Louisesvej.

## **FJORDLØB – Lørdag den 29. september 2012 kl. 13:30**

- 12 km landevej på en rundstrækning med fjord, by og skov.
- Start ved broen midt på Engvej og mål på havnevej ved hvide bro.
- Dette er også løbet hvor man bliver klubmester.

# CROSSLØB

## LØRDAG DEN 10. MARTS KL. 13:30

CROSSLØB afholdes i Krabbesholm Skov og er det første af i alt seks løb, som Skive AM afholder i 2012.

Der løbes i alt 6 km i bakket terræn på en 2 km lang rute, som gennemløbes 3 gange.

Løbets start og mål er i grusgraven ved kolonihaverne.

Tiderne bliver omsat til point efter de sædvanlige regler og resultater kan ses på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Løbsresultater.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive AM eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

### Tilmelding

- Online via hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) eller
- Skive Stadion på løbsdagen fra kl. 12:30 – 13:00

Brystnummer udleveres på Stadion mellem kl. 12:30 - 13:00.

Der er mulighed for omklædning og bad på Skive Stadion.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# 5000 METER LØB

**MANDAG DEN 16. APRIL KL. 18:00**

5000 METER LØB er det andet af i alt seks løb, som Skive AM afholder i 2012.

Som I 2011 løbes der på digerene ved Karup Å tæt på Skive Fjord, hvor en 2½ km lang rute gennemløbes 2 gange.

Der er start og mål i området ved broen midt på Engvej.

Tiderne bliver omsat til point efter de sædvanlige regler og resultater kan ses på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Løbsresultater.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive AM eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

## **Tilmelding**

- Online via hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk), eller
- Skive Stadion på løbsdagen fra kl. 17:00 – 17:30.

Brystnummer udleveres på Stadion mellem kl. 17:00 – 17:30.

Der er mulighed for omklædning og bad på Skive Stadion.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# STJERNELØB

**MANDAG DEN 7. MAJ KL. 18:00**

STJERNELØB er det tredje af i alt seks løb, som Skive AM afholder i 2012.

Der løbes i alt 6,3 km fordelt på 3 forskellige ruter, som henholdsvis er 1000 m, 2000 m og 3300 m. Inden løbets start får hver løber tildelt rækkefølgen, som ruterne skal gennemløbes. Der vil være samlet start, hvor løberne sendes ud i forskellige retninger.

Der er start og mål ved broen midt på Engvej.

Tiderne bliver omsat til point efter de sædvanlige regler og resultater kan ses på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Løbsresultater.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive AM eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

## **Tilmelding**

- Online via hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk), eller
- Skive Stadion på løbsdagen fra kl. 17:00 – 17:30.

Brystnummer udleveres på Stadion mellem kl. 17:00 – 17:30.

Der er mulighed for omklædning og bad på Skive Stadion.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# BANELØB

## MANDAG DEN 4. juni KL. 18:00

BANELØB er det fjerde løb af de i alt seks løb, som Skive AM afholder i 2012.

Der løbes 400 m, 800 m eller 1500 m på Skive Atletikstadion. Det er muligt at vælge det løb der passer dig bedst og løber du flere løb, er det kun det bedste løb, som tæller med i konkurrencen om at blive Skives All Round-løber.

Tiderne bliver omsat til point efter de sædvanlige regler og resultater kan ses på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Løbsresultater.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive AM eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

### Tilmelding

- Online via hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk), eller
- Skive Stadion på løbsdagen fra kl. 17:00 – 17:30.

Brystnummer udleveres på Stadion mellem kl. 17:00 – 17:30.

Der er mulighed for omklædning og bad på Skive Stadion.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# JAGTSTART

## MANDAG DEN 6. AUGUST KL. 18:00

JAGTSTART er det femte af i alt seks løb, som Skive AM afholder i 2012.

Der løbes 10 km jagtstart, hvor de hurtigste løbere bliver sendt ud på ruten sidst. Seedningen sker efter løbsledelsens bedste overbevisning, og løberne bliver sendt af sted med 30 sekunders mellemrum.

Løbets start er på bakken ved Resenlund og følger Skiveløbsruten (9,3 km ruten) det meste af vejen. Mål er på Dronning Louisesvej.

Tiderne bliver omsat til point efter de sædvanlige regler og resultater kan ses på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Løbsresultater.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive AM eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

### Tilmelding

- Online via hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk), eller
- Skive Stadion på løbsdagen fra kl. 17:00 – 17:30.

Brystnummer udleveres på Stadion mellem kl. 17:00 – 17:30.

Der er mulighed for omklædning og bad på Skive Stadion.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# FJORDLØB

## LØRDAG DEN 29. SEPTEMBER KL. 13:30

FJORDLØBET er det sjette og sidste løb, som Skive AM afholder i 2012. Løbet er samtidig motionsafdelingens åbne klubmesterskab i de respektive aldersklasser.

Løbet foregår på en 12 km strækning med fjord, by og skov. Der er start ved broen midt på Engvej og mål på Havnevej ved hvide bro. Turen er en fryd for øjet, og der vil være væskedepot ude på strækningen.

Tiderne bliver omsat til point efter de sædvanlige regler og resultater kan ses på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Løbsresultater.

**Alle er velkomne til at deltage**, uanset om man er medlem af Skive AM eller ej.

Deltagelse er **gratis**.

### Tilmelding

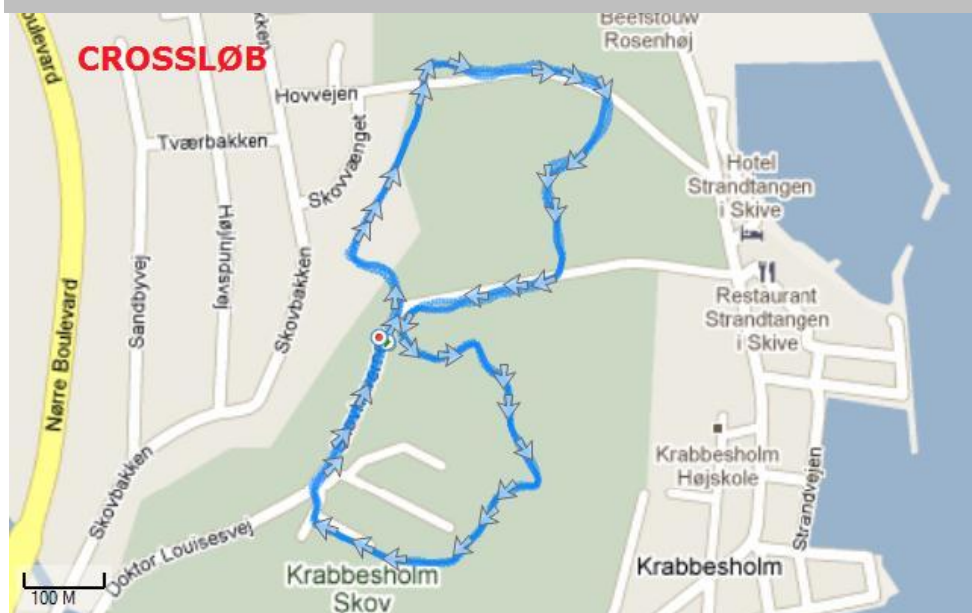
- Online via hjemmesiden [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk), eller
- Skive Stadion på løbsdagen fra kl. 12:30 – 13:00

Brystnummer udleveres på Stadion mellem kl. 12:30 - 13:00

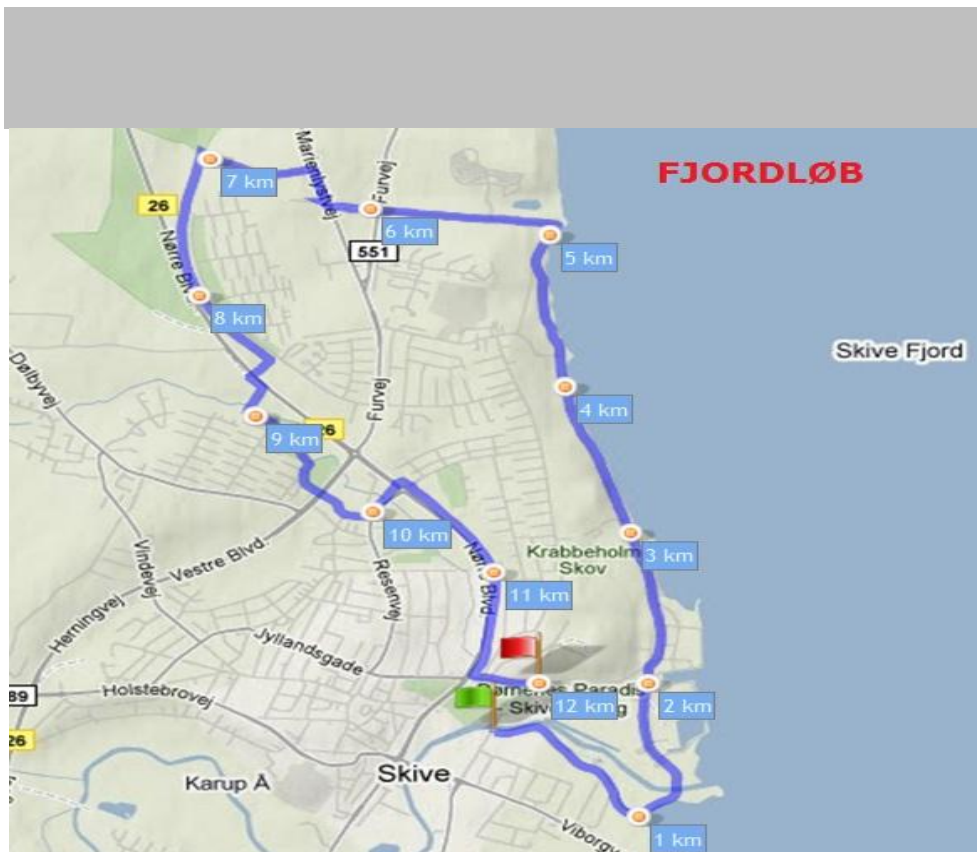
Der er mulighed for omklædning og bad på Skive Stadion.

Spørgsmål? Send en mail til [Skiveammotion@gmail.com](mailto:Skiveammotion@gmail.com) eller ring til Finn Andersen på tlf. 9752 8012 / 4053 2072.

# KORT OVER SERIELØB







## Træningstider i Skive Atletik- og Motionsklub

Mandag og onsdag kl. 17:30

Lørdag kl. 13:00

Hver onsdag er der træning i løbegrupper med trænere på.

Læs mere på [www.skiveam-motion.dk](http://www.skiveam-motion.dk) under Keep On Running.

Se i øvrigt detaljeret kort over løbene på hjemmesiden under Løberuter → Egne løb.