

## Brochure (dansk tekst)

### 5. Flensburg elsker dig marathon

### Søndag 3. september, 2023

[www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)

- Maraton
- Halvmaraton
- Maraton-Staffet
- 10 km løb
- 5 km løb
- Bambini- og børneløb

#### Tidsplan

##### Lørdag 02.09. kl. 10-17.

Udlevering af startnumre, eftertilmelding og information  
VR Bank Nord eG, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24937 Flensburg

##### Søndag 03.09. kl. 7-12

Udlevering af startnumre  
VR Bank Nord eG, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24937 Flensburg

##### Søndag 03.09. kl. 8-16

Information, opbevaring af bagage, medalje gravur, massage og præmieceremonien  
Flensburg Galerie, Holm 57-61, 24937 Flensburg

#### Program

Løbene	Tidsplan
Baby1One – Bambiniløb (for op til 5 årige)	8:20
Funpark – Børneløb (for børn mellem 6 og 11 år)	8:30
VR Bank Nord eG – Maraton (med landsmesterskaber)	9:00
Beckmann – Maratonstaffet (for mellem 2 til 7 løbere)	9:05
AOK – 5 km løb (en halv runde, men lige så sjov – også for SHLV-skole-cup)	9:20
Jacob Cement – Halvmaraton (halvdistanzen, hele stemningen)	10:45
FRS – Løb over hele verden 10 km løb (en ny distance til Zippel's Nord-Cup)	12:30

**Tilmeld dig i god tid og drag fordel af vores rabatter!**  
[www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)

#### Løberuten

MARATON OG STAFFET: 4 RUNDER À 10,55 KM, HM: 2 RUNDER.

- Start / Mål – samme sted
- Udlevering af startdokumenter
- Staffet skiftested 1 og 2 (Hafenspitze)

Paramedicinere og toiletter er tilgængelige på alle forplejningssteder.

1)- 10) Kilometermarkeringer på ruten

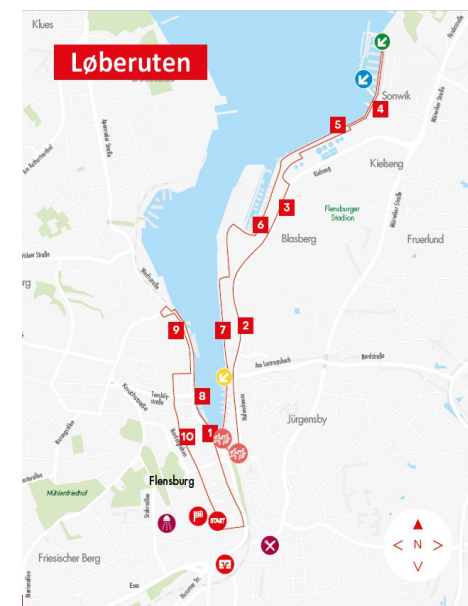
- Grøn pil: Vendepunkt marathon og Halvmaraton
- Blå pil: Vendepunkt 10 km løb
- Gul pil: Vendepunkt 5 km løb

Bruser: Brusere AVS

Kniv og gaffel: Carbo-Party i Kontraste

Udlevering af startnumre, eftertilmelding og information: nedenfor **START**

Information, opbevaring af bagage, medalje gravur, massage og præmieceremonien: **til højre for START**



#### Kære løbevenner,

at Flensburg elsker dig marathon nu finder sted for femte gang, glæder os som navnegivere og tilhænger selvfølgelig rigtig meget. Fordi denne sportsbegivenhed passer til vores ønske om at se Flensburg som et dynamisk og enestående sted, der er værd at bo: det er her, det er bedst at bo og arbejde. Med maraton bliver det igen tydeligere – det forbinder generationer, skaber begejstring og viser denne særlige følelse af fællesskab!

#### Bestyrelsen

DIE SCHÖNSTE FÖRDE DER WELT E. V.

(Den smukkeste fjord i verden).

[www.flensburg-liebt-dich.de](http://www.flensburg-liebt-dich.de)

#### Hjertelig velkommen

i sensommeren til den smukkeste fjord i verden. Vi glæder os meget over, at vi med den 1. søndag i september nu har fundet en fast dato for vores Flensburgarrangement. Også ved 5. udgave af løbet er og forbliver maratonet kongedisciplinen, der ikke har mistet noget af sin myte. Derudover byder vi på et endnu bredere udvalg af løb: stafetløbet vender tilbage, 5 og 10 km løbene bliver en fast del af arrangementet. Nogle nyheder fra 2022 har vist deres værd. Så Carbo-Partyet vil igen være i restauranten "Kontraste" og vi bruger igen brusere i AVS. Den varierede, smukke rute og fantastisk atmosfære giver dig forhåbentlig igen eller for første gang, prægende, følelseladede øjeblikke. Vi ønsker alle deltagere al mulig held og lykke og glæde ved den 5. Flensburg elsker dig marathon, publikum ønsker vi rigtig god fornøjelse og nogle begivenhedsrige timer.

Stefan Riedel – Initiativtager

Thorsten Peter – Ruteansvarlig

**FRS**

Kære løbere,

være på farten sammen, opdag nye horisonter og mød hinanden. Aspekter, der er vigtige for os i FRS og aspekter, som muliggør løb.

Vi er derfor særligt glade for for første gang i år at være premiumsponsor for

Flensburg elsker dig maraton. Så derfor: bliv en del af FRS verdensomfattende løb på 10 km løb – Vi gælder os til at se dig!

FRS-HOLDET

**Løbs T-Shirten 2023****Vores ekstra tilbud**

- Maraton landsmesterskaber SH 2023
- ZIPPEL'S Nord.Cup (10 km er med i serien)
- SHLV-Skole-Cup 2023

Alle ruter er officielt opmålt og kan dermed bruges til rekordlister.

**Prøveløb**

For at lære ruten at kende og som fællestrening - søndage kl. 10, Südermarkt (Søndertorv):  
05.03., 16.04., 21.05., 18.06., 16.07., 13.08.

Alle oplysninger på [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)

**Vores frivillige hjælpere glæder sig over forstærkning!**

Hvis du vil hjælpe os, så brug kontaktenformularen på vores hjemmeside eller skriv til os [helfer@flensburg-marathon.de](mailto:helfer@flensburg-marathon.de)

- Du elsker udfordringer?
- Du elsker norden?
- Du elsker at løbe?
- Du elsker konkurrencer?
- Du elsker vidder?
- Du elsker natur?
- Du liebst laufen?
- Du elsker begejstring?
- Du elsker at løbe i mål?

**Informationer på dansk**

Til danske løbere har vi oprette en ekstra mailadresse:

[dansk@flensburg-marathon.de](mailto:dansk@flensburg-marathon.de)

Så, hvis I har spørgsmål er I mere end velkommen til at sende os en mail på dansk.

**Save the date – 6. Flensburg liebt dich Marathon – 1. September 2023**



Vi takker alle sponsore!