

# RAC-milen 2019

**OBS ! NY TID LØRDAGE STARTER VI KL. 10 ! OBS**

Rødovre Atletik Club's motionsafdeling byder velkommen til den 48. sæson med **RAC-milen**, nemlig én dansk mil 7,532 km rundt om Damhuseng og -Sø.

Der kan også løbes en kortere rute på 4,7 km rundt om Damhusengen.

Ruterne er DAF-opmålte og der løbes med chip.

<b>Tilmelding/Start/Mål:</b>	Rødovre Stadion, Elstedvej 40.																																								
<b>Omklædning/Bad:</b>	På stadion, lige ved mål og start.																																								
<b>Gebyr pr. løb:</b>	Børn 20 kr. – Voksne 50 kr.																																								
<b>Klasseinddeling:</b>	Kvinder/mænd -14 år, 15-19 år, 20-29 år, 30-39 år, 40-49 år, 50-59 år, 60-69 år, 70-79 år, 80-89 år.																																								
<b>Præmier:</b>	Lodtrækningspræmier efter hvert løb.																																								
<b>Serieløb:</b>	Præmieoverrækkelse til bedste løber i hver klasse, som har gennemført mindst 5 løb, på Rødovregård efter det sidste løb i november.																																								
<b>Ruten:</b>	Ruten er flad med fast løbeunderlag, angivet for hver kilometer. Næsten bilfri!																																								
<b>Kondimedaljer:</b>	Alle løbere, som deltager i <b>MILEN</b> bliver registreret. Ved 25, 50 og 100 løb uddeles kondimedaljer.																																								
<b>Resultatliste:</b>	Resultaterne kan ses på <a href="http://www.rac.dk">www.rac.dk</a> .																																								
<b>Løbsdage:</b>	<table> <tr> <td><b>Lørdag</b></td> <td><b>den</b></td> <td><b>9.</b></td> <td><b>marts</b></td> <td><b>kl. 10.00</b></td> </tr> <tr> <td>Onsdag</td> <td>den</td> <td>10.</td> <td>april</td> <td>kl. 18.30</td> </tr> <tr> <td>Onsdag</td> <td>den</td> <td>8.</td> <td>maj</td> <td>kl. 18.30</td> </tr> <tr> <td>Onsdag</td> <td>den</td> <td>12.</td> <td>juni</td> <td>kl. 18.30</td> </tr> <tr> <td>Onsdag</td> <td>den</td> <td>14.</td> <td>august</td> <td>kl. 18.30</td> </tr> <tr> <td>Onsdag</td> <td>den</td> <td>11.</td> <td>september</td> <td>kl. 18.30</td> </tr> <tr> <td><b>Lørdag</b></td> <td><b>den</b></td> <td><b>12.</b></td> <td><b>oktober</b></td> <td><b>kl. 10.00</b></td> </tr> <tr> <td><b>Lørdag</b></td> <td><b>den</b></td> <td><b>9.</b></td> <td><b>november</b></td> <td><b>kl. 10.00</b></td> </tr> </table>	<b>Lørdag</b>	<b>den</b>	<b>9.</b>	<b>marts</b>	<b>kl. 10.00</b>	Onsdag	den	10.	april	kl. 18.30	Onsdag	den	8.	maj	kl. 18.30	Onsdag	den	12.	juni	kl. 18.30	Onsdag	den	14.	august	kl. 18.30	Onsdag	den	11.	september	kl. 18.30	<b>Lørdag</b>	<b>den</b>	<b>12.</b>	<b>oktober</b>	<b>kl. 10.00</b>	<b>Lørdag</b>	<b>den</b>	<b>9.</b>	<b>november</b>	<b>kl. 10.00</b>
<b>Lørdag</b>	<b>den</b>	<b>9.</b>	<b>marts</b>	<b>kl. 10.00</b>																																					
Onsdag	den	10.	april	kl. 18.30																																					
Onsdag	den	8.	maj	kl. 18.30																																					
Onsdag	den	12.	juni	kl. 18.30																																					
Onsdag	den	14.	august	kl. 18.30																																					
Onsdag	den	11.	september	kl. 18.30																																					
<b>Lørdag</b>	<b>den</b>	<b>12.</b>	<b>oktober</b>	<b>kl. 10.00</b>																																					
<b>Lørdag</b>	<b>den</b>	<b>9.</b>	<b>november</b>	<b>kl. 10.00</b>																																					
<b>Oplysninger:</b>	<p>Stig Kongsborg - Tlf. 25 29 22 16 E-mail: <a href="mailto:stig@kongsborg.dk">stig@kongsborg.dk</a></p> <p>Preben Buck - Tlf. 20 98 64 48 E-mail: <a href="mailto:preben.buck@gmail.com">preben.buck@gmail.com</a></p> <p>Jørgen Glenholm - Tlf. 51 50 86 50 E-mail: <a href="mailto:j.glenholm@webspeed.dk">j.glenholm@webspeed.dk</a></p>																																								



**SPAREKASSEN  
KRONJYLLAND**

**world of wine**