



Alb-rul.dk

## Albertslund Rulleskøjteklub

12. februar 2006

### Diverse gode tips

Vi ankommer torsdag eftermiddag og bliver indlogeret på Hotel Spreewitz. Derefter går vi i samlet flok til Messehalle, hvor vi skal hente vore startnumre (husk dine **Registration** papirer). Det er også der vi køber eller lejer den lille gule elektroniske dims, som skal sidde på din skøjte, som holder styr på din start og slut tid til løbet.

Du får samtidig udleveret en stor kraftig plastpose som du skal bruge på løbsdagen (lidt større end en Føtex indkøbspose) hvor dit startnummer står på.

Det er meget vigtigt at du har tørt tøj du kan tage på efter løbet, da man hurtigt kommer til at fryse. Vi foreslår derfor at du har strømper, T-shirt, sko (hvis du ikke skal rulle tilbage til hotellet) et par lange bukser, langærmet trøje eller jakke, lidt penge. Det er muligt at tage bad i målområdet, kan dog ikke anbefales hvis man er genert.

Posen afleveres i startområdet hvor personale opbevarer den til du henter den efter løbet.

### Vi skal rulle maraton lørdag

Vi følges ad ned til målområde, så vi er der i god tid. Berlin ligger lidt sydligere end Danmark, så der er som regel lidt flere varmegrader. Der er rigtig mange der løber med kortærmet bluse og tights, men det afhænger jo af hvor kuldkær du er.

Der er frugt og vanddepoter på ruten. Det er en god ide at have sit eget vand med og evt. et stykke chokolade og/eller frugt, hvis man tror at man går sukkerkold. Vi anbefaler at du undgår vanddepoterne, da der altid ligger en del vand på asfalten, så der kan være glat.

### Skal du løbe alene eller har du fundet en at løbe med som passer til dit tempo?

Da løbet tager et par timer er det en god ide og hyggeligt syntes nogen, at have en at dele sine oplevelser med. Aftal hjemmefra hvem du løber sammen med, men husk det er vigtigt at jeres tempo passer sammen. Det er også vigtigt at du økonomiserer med dine kræfter og ikke løber hurtigere end du stort set hele tiden har kontrol over din luft. Benene syrer nemt til, hvis du løber for hurtigt i forhold til din kondition.

Hvis du ikke har læst turbeskrivelsen fra de forrige års maraton, kan jeg anbefale dig at gå ind på <http://www.alb-rul.dk/berlin.asp>

### Efter løbet

Mødes vi på et aftalt sted i målområdet, hvor vi venter på hinanden, men det taler vi mere om i Berlin.

Albertslund Rulleskøjteklub

Susanne & Bjørn

[berlin@Alb-rul.dk](mailto:berlin@Alb-rul.dk)  
Susanne & Bjørn