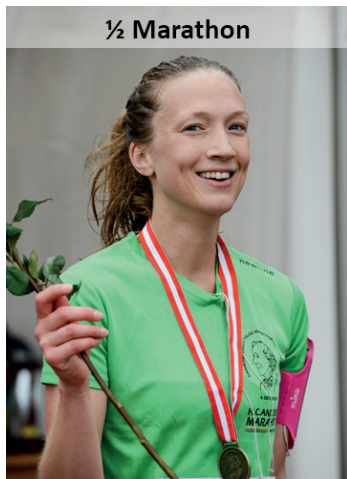


Løbskalender HCA Marathon

 mere end et løb . . .

½ Marathon



Marathon



FirmaStafetten



MiniMarathon



Danmarks eventyrlige Marathon og ½ Marathon søndag 2. oktober 2016

Løb med Avisen
Januar - juni



Stiftens Etape LØB
november - marts



iFORM Løbet
22. maj



OdinsbroLøbet
25. juni



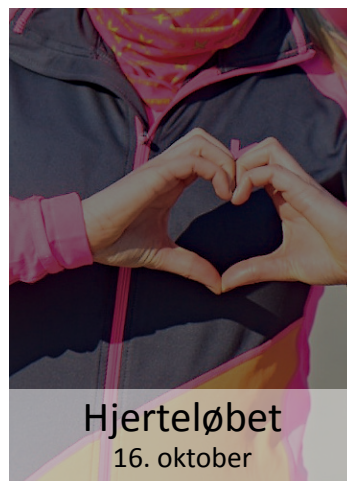
Fortræning
august - september



Moserunden
6. september



Hjerteløbet
16. oktober



Nytårsløbet
31. december



HCA Marathon



mere end et løb . . .

Du sidder nu med organisationen HCA Marathons løbskalender 2016.

HCA Marathon er meget andet end selve maratonløbet, idet vi som organisation står bag en lang række løbeevents, mest i Odense, men også i fire andre kommuner på Fyn.

Vi håber, at kalenderen indeholder udfordringer til jer alle, da der er distancer fra 2,5 til 42,195 km. Distancer, hvor hele familien kan deltage, hvad enten det er for at sætte nye rekorder, eller for at bevare motivationen til at fastholde sin træning.

Vores løbskalender strækker sig over alle årets 12 måneder, startende med en afdeling af Stiftens Etape LØB i januar til NYTÅRSLØBET den 31. december. Hertil kommer de to træningsprojekter "Løb med Avisen" samt fortræning til HCA Marathon.

2016 er året, hvor vi gentager successen med Odinsbroløbet. Arrangementet er et samarbejde med Eventyrløbet i Odense.

HCA Marathon er en selvejende institution med idrætsforeningen Fjordager IF i ryggen, men derudover samarbejder vi med en lang række foreninger, der er med til at afvikle vores arrangementer.

For at kunne gennemføre den lange række aktiviteter, som vi har på programmet, er der brug for mange frivillige, som brænder for at være med til at afvikle arrangementerne på sikker vis. Vi er i den heldige situation, at vi har rigtig mange frivillige, der meget entusiastisk og engagerede står til rådighed, når der er brug for det. En kæmpe stor tak til alle disse frivillige, der med deres indsats er med til at tjene penge hjem til den række foreninger, som vi samarbejder med. Hvis du har lyst til at blive en del af disse teams, så er du velkommen til at skrive til info@hcamarathon.dk.

En stor tak skal der også lyde til alle jer, der møder op og deltager i vores arrangementer. Jeres deltagelse er med til, at vi kan yde støtte til foreningerne.

Med sportslig hilsen
Torben Simonsen
Løbsdirektør





Løbskalender 2016

iFORM Løbet
Odinsbroløbet
Gratis fortræning
Moserunden
HCA Marathon
½ Marathon Kvinder
½ Marathon Mænd
FirmaStafetten
MiniMarathon
iFORM Hjerteløb
Stiftens Etape LØB
Nytårsløbet
Løb med Avisen

Ved motionsløb arrangeret af HCA Marathon får du følgende med i startgebyret:

- Bagageopbevaring
- Diplom
- Fotoservice
- Fælles opvarmning
- Førstehjælp Fyn
- Lagersalg af T-shirts, trøjer og jakker
- Lodtrækningspræmier
- Mail med "sidste informationer"
- Måldepot med væske, frugt mm.
- Præmier til nr. 1, 2 og 3 M/K
- Startnummer med chip og eget navn
- Toiletter ved start/mål
- Væskedepot på distancer på min. 10 km

hcamarathon.dk

[facebook.com/
hcamarathon](https://facebook.com/hcamarathon)

[#hcamarathon](https://twitter.com/hcamarathon)



**For både
mænd og
kvinder**

iFORM Løbet

22. maj
Søndag kl. 11

5 - 10 - 14 km
walk 5 km

Kongens Have
Odense C

Fra **kr. 185**

iFORM Løbet inviterer til årets store løbedyst for både kvinder, mænd og hold. Dyst mod dig selv, vennerne, ægtefællen eller kollegerne i vores opdaterede klassiker.

Du får meget mere end et startnummer til iFORM Løbet. Du får bl.a. gratis løbetræning i ugerne op til løbet. En helt ny specialudviklet T-shirt fra CRAFT. En goodiebag proppet med sunde og lækre overraskelser.

Derudover vil der være masser af opbakning, pep og hep langs ruten, så du kan blive båret frem til målstregen i din bedste tid nogensinde.

Igen i 2016 kan du teste din halvmarathon form på en flot 14 km rute.

Goodiebag
med spændende nyt

T-shirt
CRAFT

Årets
sjoveste løbedyst



Nu også
over
Byens Bro

Odinsbroløbet

25. juni

Lørdag kl. 14

10 km

Halvmarathon

Havnegade

Odense C

Fra **kr. 200 / 350**

Nu kan du også løbe over Byens Bro til Odinsbroløbet en skøn sommerdag.

Odinsbroløbet er åbent for alle, der gerne vil have en stor løbeoplevelse på trafikfrie ruter og med en fantastisk udsigt, når Odins Bro og Byens Bro krydses uanset distance.

Odinsbroløbet arrangeres for anden gang i samarbejde med OGF Events.

Er du til musik og festival efter løbet, så kan vi anbefale Tinderbox i Tusindårsskoven.

Fantastisk

udsigt fra begge broer

T-shirt

lækker og funktionel

Medalje

motiv med byens broer



**August og
september
- hver søndag**

Fortræning

August - september
Søndage, kl. 9

12 - 29 km

Ansgar Anlæg
Odense V

Gratis
Ingen forhåndstilmelding

Kom i form til at løbe HCA Marathon eller ½ Marathon. Alle er velkommen til at deltage.

Vi løber kl. 9:00 fra Ansgar Anlæg, Odense C. Der er væskedepot med vand og energidrik på ruten samt i Ansgar Anlæg.

Energidrikken er et speciellprodukt, der er blandet på Bryggeriet Vestfyen. Den bliver serveret til HCA Marathon og ½ Marathon.

Fartholdere:

Marathon 4:30 - 6:00 min pr. km

½ Marathon 5:00 - 6:30 min pr. km

Gratis
Alle er velkommen

Energidrik
HCA Marathon

Fartholdere
21 og 42 km

**Picnic i det
grønne efter en
naturskøn løbetur**



Moserunden

6. september

Tirsdag kl. 19

5 - 10 km

Børneløb 2,5 km

Mulernes Legatskole

Odense NØ

Fra **kr. 100**

Smid dig i græsset og nyd den lækre etniske mad. Eller slut løbeturen af med egen medbragt picnicurv i det grønne og hyggelige område.

Moserunden er for dig og din familie, venner og veninder, kolleger, naboer og andre, der gerne vil have oplevelser sammen og samtidig opleve konkurrencemomentet ved motionsløb.

Moserunden afvikles på naturskønne ruter og grønt område, hvor hele familien kan hygge sig efter løbet.

Naturskønt

Unikke ruter

Børneløb

2,5 km

Tirsdagsløb

en hyggelig aften



Slå PR på
Skandinaviens
hurtigste rute

HCA Marathon

2. oktober

Søndag kl. 10

42,195 km

**Odense
Idrætspark**

Fra **kr. 550**

Studierabat 35%

Skriv dit eget eventyr på en dejlig flad og trafikfri rute i Odenses gader.

Har du en personlig rekord i kikkerten, så er Danmarks eventyrlige Marathon og ½ Marathon det rigtige sted at kigge hen.

Som en del af HCA Marathon 2016 afvikles DM Marathon. Det er 11. gang, at den danske elite møder op i Odense for at afvikle sit mesterskab under Dansk Atletik Forbund siden år 2000.

Ligeledes afvikles danske mesterskaber under Dansk Politi Idrætsforening.

Internationalt
elitefelt

DM
Marathon

Nordens
5. største marathon



21,097
unikke km i
Odenses gader

½ Marathon Kvinder

2. oktober
Søndag kl. 9

21,097 km

Odense
Idrætspark

Fra **kr. 350**
Studierabat 35%

Kun en time før den fynske hovedstads eventyrlige marathon afvikles for 17. gang sendes en spraglet masse af seje kvinder ud på 21,097 km. Og det er en helt unik oplevelse, der venter i Odenses gader.

For denne ½ Marathon udmærker sig som den ældste i Europa med adgang KUN for kvinder - for 11. gang !

Du kan også deltage i gratis fortræning i Odense C, hvor der trænes op til Marathon og ½ Marathon.

Fartholdere
på alle distancer

Massage
Odense Idrætshal

Medalje
på alle distancer



Medalje og
øl ved
målstregen

½ Marathon Mænd

2. oktober
Søndag kl. 10

21,097 km

Odense
Idrætspark

Fra **kr. 350**
Studierabat 35%

Eventyrlig fynsk ½ Marathon som en del af
HCA Marathon festdagen.

I 2009 kom distancen ½ Marathon Mænd
på programmet ved HCA Marathon. Det var
ifm. 10 års jubilæet for arrangementet, at
mændene fik deres egen afdeling på denne
distance.

½ Marathon Mænd starter sammen med
Marathon kl. 10:00.

Du kan også deltage i gratis fortræning i
Odense C, hvor der trænes op til Marathon

Livetracking
livestreaming

Løb i 2017
ved skade o.lign

Gratis
Pastaparty

**Del et
marathon
sammen med
tre kolleger**



FirmaStafetten

2. oktober
Søndag kl. 10

9 - 12 km

**Odense
Idrætspark**

Fra **kr. 1.595**

HCA Marathon inviterer endnu engang til FirmaStafetten.

Løb et marathon sammen med dine kolleger og bliv en del af den festlige dag, når HCA Marathon løber af stablen med forventet 5.000 deltagere.

Et hold består af fire deltagere m/k:

- 1. deltager: 10 km
- 2. deltager: 11,097 km
- 3. deltager: 8,903 km
- 4. deltager: 12,195 km

T-shirt

svedtransporterende

Firmatelt

målområdet

Sandwich

drikkevarer



**Guldmedaljer
til alle
børnene**

MiniMarathon

2. oktober
Søndag kl. 14

4,2195 km

**Odense
Idrætspark**

Fra kr. 80
under 18 år

Tag børnene med, når dagen står i løbets tegn og bliv en del af en festlig og farverig dag, når HCA Marathon afvikles.

Ved HCA Marathon kan de yngste også skrive deres helt eget eventyr. MiniMarathon har mål samme sted som det "rigtige" Marathon.

Ruten er garanteret fri for biler, så tag trygt børnenes legekammerater med. Børn mellem 5 og 9 år må også tage mor eller far med på løbeturen.

Arrangementet er opkaldt efter eventyrdigteren Hans Christian Andersen, som blev født i Odense.

Guldmedalje
H.C. Andersen motiv

Præmier
nr. 1, 2 og 3

Aktiviteter
Odense Springhal

**Løb med hjertet
og støt
Hjerteforeningen
i Odense**



iFORM Hjerteløb

16. oktober

Søndag kl. 11

5 - 10 km

walk 5 km

Kohaveskoven

Odense SØ

Fra **kr. 150**

Løb er noget af det sundeste, du kan gøre for dit hjerte - så hvorfor ikke have hjertet med på løbeturen i mere end en forstand?

Hjerteløbet arrangeres til fordel for Hjerteforeningens kampagne Elsk hjertet og afvikles for tredje gang i Odense i 2016.

Charityløbet er både for mænd og kvinder. Alle skal have muligheden for at være med til at støtte den gode sag.

Løb med dit hjerte i efterårets flotteste farver og støt Hjerteforeningen i Odense.

Halsedisse
mænd og kvinder

Varm suppe
og andre forfriskninger

Hjerteforening
Charityløb



Stiftens Etape LØB

November - marts 2017
Søndage, kl. 11

8 - 13 km

Odense, Faaborg
Assens, Bogense, Nyborg

Fra **kr. 125**
kr. 600 for alle etaper

Stiftens Etape LØB kan være med til, at du kan holde din træningsmotivation i efteråret og hen over vinteren.

Der er tale om fem meget forskellige etaper, hvor både underlaget og kulissen varierer. Strand, skov, åbne vidder, bakker og duften af friskt havvand vil således krydre løbeoplevelsen undervejs.

Stiftens Etape LØB afvikles i perioden fra november 2016 til marts 2017 i fem fynske byer.

Tøj fra Brooks
Løb alle etaper

Magasinet
"Danmark i Løb"

Socialt samvær
med andre løbere

Børneløb 2,5 km



Nytårsløbet

31. december

Lørdag kl. 11

5 - 10 km

Børneløb 2,5 km

Hunderupskolen

Odense C

Fra **kr. 200**

Børneløb fra kr 140

NYTÅRSLØBET i Odense er årets sidste chance for revanche mod dine løbekammerater, kolleger, venner mm.

På årets sidste dag kan der løbes enten 5 eller 10 km, inden vi slutter af med at ønske hinanden "GODT NYTÅR" i hyggeligt selskab med champagne og kransekage.

Tag hele familien med. Børnene kan løbe 2,5 km og bagefter hygge med film og børne-champagne, mens forældrene løber 5 eller 10 km.

Ved tidlig tilmelding får du en lækker funktionel langærmet løbetrøje fra Multiatleten (værdi kr. 300).

Løbetrøje

langærmet

Årets

hyggeligste dag

Champagne

Kransekage



Lær at løbe

Januar - juni
Mandage, kl. 18

7 træningstempi/grupper

Hunderupskolen
Odense C

kr. 125

Træningsforløbet *Løb med Avisen* afholdes henover vinteren/foråret 2017.

Formålet er at lære specielt nye løbere at træne rigtigt og tænke over, hvad der skal til for at få gode og positive oplevelser på deres løbeture.

Fyens Stiftstidende, Eventyrløbet og HCA Marathon giver dig chancen for at "løbe med avisen". Sammen med løbeklubberne Fjordager IF og OGF vil vi sørge for, at du kommer i form, lærer løbetricks og får en masse viden om dig selv, din krop og dit velvære, imens du træner dig op.

www.løbmedavisen.dk

Løbevenner
nye som gamle

Foredrag
tips, tricks og nyheder

Æble
efter hver træningstur

Søndag

22. maj

iFORM Løbet

5, 10 og 14 km samt walk 5 km

Lørdag

25. juni

Odinsbroløbet

10 km og halvmarathon

Søndag

31. juli

Gratis fortræning

Marathon og ½ Marathon

Tirsdag

6. september

Moserunden

5 og 10 km samt børneløb

Søndag

2. oktober

HCA Marathon

42,195 km

Søndag

2. oktober

½ Marathon Kvinder

21,097 km

Søndag

2. oktober

½ Marathon Mænd

21,097 km

Søndag

2. oktober

FirmaStafetten

9-12 km

Søndag

2. oktober

MiniMarathon

4,2195 km

Søndag

16. oktober

iFORM Hjerteløb

5 og 10 km samt 5 km walk

Søndag

6. november

Stiftens Etape LØB

8 - 13 km

Lørdag

31. december

Nytårsløbet

5 og 10 km samt børneløb

Mandag

9. januar

Løb med Avisen

7 træningsgrupper

HCA Marathon

Danmarks eventyrlige Marathon og ½ Marathon

2. oktober 2016 - Odense



FirmaStafetten, DM Marathon og MiniMarathon
www.hcamarathon.dk

