

Tag med ud og hep!

Inspireret af maratonløber Tor Rønnow

Kære tilskuere: Gør HCA Marathon til en festdag!

God heping handler om at skabe stemning for alle deltagere, så hep på så mange som muligt, ikke blot de 10 sekunder, hvor du lige ser én, som du kender.

Giv den gas som tilskuere og hep på sidelinien, så alle deltagere fornemmer, hvor stor opbakningen er til alle, der er kommet til den fynske hovedstad, for at deltage i byens største årligt tilbagevendende internationale idrætssevent.

Her kommer et par tip til dig, som er tilskuere

- 1 Planlæg din rute, hvor du vil se løberne. Med god planlægning, kan du let se dem 5-8 gange i løbet af dagen.
- 2 Giv den gas, skrig og råb for fuld hals! Pak genertheden og janteloven væk.
- 3 Musik - tag en ghettoblaster eller nogle aktive højttalere med og blæs nogle kendte rock- eller popnumre ud i æteren – du kan sagtens benytte 5-6 gode numre, der gentages igen og igen.
- 4 Lav bannere og skilte - gerne store, gerne sjove eller frække – alt virker motiverende på løberne
- 5 Lydeffekter, så som fløjter, skralder, ko-bjælder m.m., er også med til at skabe god stemning på ruten, selv gryder, kan benyttes som instrument sammen med en grydeske.



FLAKHAVEN
Start "Løb de sidste 10"
Hjælp løberne godt på vej - kom og hep!

HOTSPOTS
Flakhaven
Munke Mose
Vestergade
-og hele centrum
Skibhusvej
Atletikstadion

Livetracking og livestreaming samt info om parkering og trafikale ændringer kan findes på www.hcamarathon.dk.
Ruten er en 21,097 km rundstrækning med musik og underholdning forskellige steder. Ved hvert depot er der et toilet.