

SYDVENDSYSSEL RUNDT

og

HAMMER BAKKER RUNDT

Søndag 17. august 2014

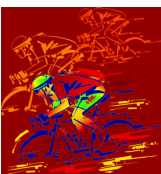
Det traditionsrige
motionscykelløb køres for
24. gang.

Et rigtig godt løb for alle
cykelmotionister.



VODSKOV MOTIONS CYKEL CLUB





Praktiske oplysninger

START: Vodskov Hallen, Brorsonsvej 3, 9310 Vodskov

<u>Tid</u>	<u>Deltagergebyr</u>
------------	----------------------

Kl. 10.00 -110 kmrød rute	kr. 150
---------------------------	---------

Kl. 10.30 - 80 kmblå rute	kr. 125
---------------------------	---------

Kl. 10.45 - 50 kmgrøn rute	kr. 80
----------------------------	--------

Kl. 11.00 - 22 kmgul rute	kr. 35
---------------------------	--------

TILMELDING PÅ DAGEN—SENEST 30 MIN. FØR START.

Der kan ikke betales med kort.

Større grupper kan forhåndstilmelde sig ved henvendelse til klubben.

Løbet afsluttes kl. 15.00

Regler:

Selv om ruterne er afmærkede, og der i begrænset omfang vil være poster, er det et almindeligt motionsløb, og derfor skal færdselsreglerne afholdes. Du deltager på eget ansvar.

Cykelhjelme skal bruges og tristyr ikke tilladt.

Omklædning: Der er mulighed for omklædning i Hallen.

Depoter: På ruterne er der vand, saft, frugt og sandwich.

Diplom: Alle der gennemfører får udleveret et diplom.

Medaljer: Der er medaljer til alle børn.

Tidtagning: Der er elektronisk chip tidtagning med DGI's system.

Bedste familie: Der er en særlig præmie til den familie der samlet set kører flest kilometer.

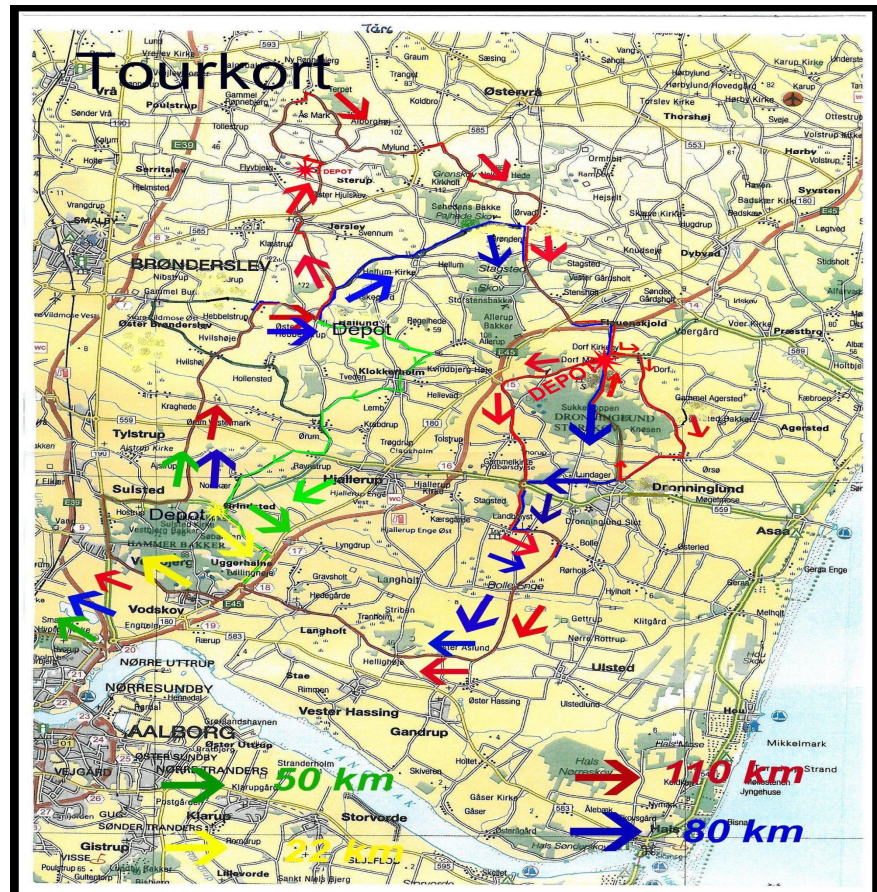
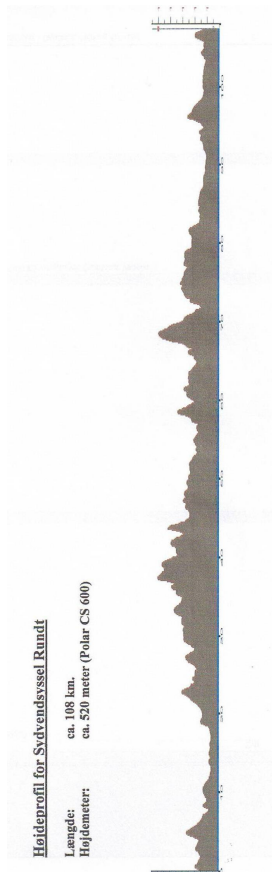
Præmier: Du deltager i lodtrækningen af en række flotte sponsorgaver sponsoreret af Vodskov Cykler og vore andre sponsorer.

Information: www.sydvestsysselrundt.dk
kontakt@vodskovmotionscykelclub.dk



Du kan også google mangle artikler om løbet på Sydvestsyssel Rundt.

Ruter



110 km rute (rød rute)

Ret til ændringer af ruter forbeholdes

Denne rute runder Hammer Bakker og går så op over Mylund bakkerne og herfra sydover igen over Jyske Ås. Fra Flauenskjold går ruten bag om Knøsen med krappe bakker og op gennem Dronninglund Storskov med Knøsen, som er et svar på landsdelens alper. Knøsen køres først igennem bagom og derefter direkte op over. Turens hårdeste kilometer. Flere strækninger er også med i løbene Jyske Ås og Nordjylland Rundt. Ruten byder på en enkelt stigning op til 12%. Rutens højdemeter er ca. 540 meter.

80 km rute (blå rute)

Turen følger største parten af 110 km ruten, men skærer af ved de krappe bakker ved Mylund. Ruten kommer ligeledes gennem Dronninglund Storskov, dog kun den sydgående vej.

50 km rute (grøn rute)

Turen følger den første del af den flade del af 110/80 km. Ruten og løber sammen med 22 km på den sidste del. En forholdsvis flad rute.

22 km rute (gul rute)

Turen går rundt om Hammer Bakker og er beregnet til familietur og til store og mindre børn. En smuk tur som vi kan anbefale forældre sammen med børnene og andre, som ikke vil ud på de store prøvelser.

Klik ind på www.sydvestsysselrundt.dk og hent ruterne ned.

Sponsorer



Ejendomsmæglerfirmaet

JOHN FRANDSEN

- Din lokale og aktive ejendomsmægler

22 afdelinger i Nord- Øst- og Midjylland

BOLIG - ERHVERV - LANDBRUG

98 10 14 35