

15. AUGUST 2020

Vælg mellem 80 km,
96 km, 140 km
eller MTB på 60 km

Sønderjylland rundt på cykel for 30. gang med gode højdemeter og en afstikker nordpå

Velkommen den 15. august 2020

Alle, der er født i 2006 eller tidligere, kan deltage på 80, 96, 140 eller MTB på 60 km. Vedrørende 80 km se omtale i teksten.

Tilmelding og betaling kan ske via www.allercykelmotion.dk. Her kan tilmeldes enkeltvis og hold.

Bemærk: Tilmelding er først gældende, når tilmelding og startgebyr er modtaget.

Firma/sponsornavn kan indsættes ved tilmelding, hvis det ønskes.

Sidste tilmelding uden ekstra gebyr er søndag den 9. august 2020. Derefter kan eftertilmelding først ske på selve løbsdagen den 15. august mod ekstragebyr.

Startnummer og spiseseddel skal afhentes i gymnastiksalen på Aller Friskole, Kær Møllevej 19, 6070 Christiansfeld på dagen og i god tid inden start. Udlevering er åben fra kl. 07.30. Spisesedlen skal du bruge, når du kommer i mål, for at få et gratis måltid mad samt en øl/vand.

Alle forhåndstilmeldte kan ses på vores hjemmeside www.allercykelmotion.dk fra 10. august.

Cykelreparation

Bliver du udsat for et uheld på din tur rundt, vil du blive samlet op af en servicevogn, som vil sørge for den videre transport.

Har du behov for assistance, så kontakt infokontoret på tlf. 23 27 03 23.

Hjemtransport

Udgår du af løbet, bør det ske ved et af depoterne. Meld dig til depotlederen, der så vil registrere dette og sørge for din hjemtransport. Sørger du selv for hjemtransport, så giv løbsledelsen i Aller besked på tlf. 23 27 03 23 for registrering.

Punktering og evt. havari/reparation klares altid i venstre side. Vi cykler i højre side.

Tøjtransport

Overskydende tøj kan afleveres på depoterne ved henvendelse til depotlederen. Tøjet kan så senere afhentes i gymnastiksalen på Aller Friskole.

Afmelding

Skulle du blive forhindret i at deltage efter at have meldt dig til, kan du selvfølgelig melde fra. Gør du det før den 4. august refunderer vi 50% af startgebyret. Efter den 2. august er tilmeldingen bindende, og indbetalt startgebyr vil ikke blive refunderet.

Sønderjylland rundt på cykel
v/ Gerhard Møller
Aller Møllevej 1 B . 6070 Christiansfeld
info@allercykelmotion.dk

Campingpladser ved Binderup, Grønninghoved og Skamling. De ligger alle ca. 10 km fra start- og målområdet. Alle ruter kommer forbi campingpladserne.

www.stensagercamping.dk – 7557 2231

info@grønninghoved.dk – 7557 4045

www.skamlingcamping.dk – 2580 7555

Information

Informationskontoret på Aller Friskole er åben fra kl. 07.30 til kl. 17.00.

Samtlige ruter starter fra Aller Friskole, Kær Møllevej 19 med ca. 30 deltagere med 3 minutters interval.

Gul sygesikringskort

Husk at medbringe det gule sygesikringskort ved eftertilmelding. Så går det hele meget nemmere mht. registrering af navn og adresse.

MC

Der vil være MC foran det første hold på alle ruter undtagen MTB ruten.

Rute 140 km – 1181 højdemeter. En rute med god træning for de, der senere skal cykle Aarhus - København

Første ca. 30 deltagere starter kl. 8.30. Private følgebiler er ikke tilladt.

Depoter: Ved start og mål på Aller Friskole er der gratis forplejning, som også gælder ved: Binderup strand (ca. 30 km. Drikke). + **Cola og chokolade.**

Skanderup Hjarup Forbundsskole (ca. 92 km. Mad og drikke). + **Cola og chokolade.**

Rute 96 km. En rute med god træning for de, der senere skal cykle kyst – til kyst

Første ca. 30 deltagere starter kl. 9.00. Private følgebiler er ikke tilladt.

Depoter: Ved start og mål på Aller Friskole er der gratis forplejning, som også gælder ved: Binderup strand (ca. 30 km. Drikke). + **Cola og chokolade**

Skanderup Hjarup Forbundsskole (ca. 70 km. Mad og drikke). + **Cola og chokolade.**

Rute 80 km. Er du nybegynder til motionsløb, så er denne rute perfekt. For de, der bare vil cykle uden de store højdemeter, er denne rute også helt ideel.

Første ca. 30 deltagere starter kl. 9.30. Private følgebiler er ikke tilladt.

Depoter: Ved start og mål på Aller Friskole er der gratis forplejning, som også gælder ved: Skanderup Hjarup Forbundsskole (ca. 32 km. Mad og drikke). + **Cola og chokolade**

80 km ruten samler 24 og 60 km i en rute. Ruten er ændret, så deltagerne IKKE kommer ned omkring Binderup Strand / Grønninghoved hvor de værste stigninger er. Se ruten på GPS og kortet.

Rute 60 km MTB. Denne rute kræver en god gang træning. Især den første 2/3. Der er gode naturoplevelser.

Første ca. 30 deltagere starter kl. 10.00. Private følgebiler er ikke tilladt.

Depoter: Ved start og mål på Aller Friskole er der gratis forplejning, som også gælder ved:

Binderup strand (ca. 22 km. Drikke). + **Cola og chokolade.**

Trappendal (ca. 34 km. Mad og drikke) + **Cola og chokolade.**

En lille del af MTB ruterne er tegnet ud fra hukommelse, idet de ikke var på kortet.

Startgebyr

140 km kr. 210 kr., 96 km kr. 170 kr.,

80 km kr. 130 kr., MTB: 60 km 110 kr.

Der pålægges online/pbs gebyr ved tilmelding.

Eftertilmelding på selve dagen er startgebyret:

140 km kr. 280 kr., 96 km kr. 240 kr., 80 km kr. 200 kr., MTB 60 km 180 kr.

Der kan betales med MOBILE PAY ved eftertilmeldingen.

HUSK AT MEDBRINGE DET GULE SYGESIKRINGSBEVIS VED EFTERMELDING.

Så går det hele meget nemmere mht. registrering af navn og adresse.

VI MODTAGER IKKE DANKORT.

Diplom

Kan hentes elektronisk.

Tidsregistrering

Der anvendes stregkoder, som monteres på venstre side af hjelmen. Tlf.nr. til INFO er også påtrykt.

Hjelm

Alle deltagere skal anvende cykelhjelm. Ingen deltagelse uden hjelm. Startgebyr refunderes ikke.

Triathlonstyr – Bøjler

Er ikke tilladt. Startforbud. Startgebyr refunderes ikke.

Omklædning og bad

Aller Friskole. Åbent fra kl. 07.00. Dit tøj og evt. værdigenstande kan opbevares i gymnastiksalen, hvor der er opsyn.

Aflysning af løbet

Skulle Sønderjylland rundt på cykel af ekstraordinære omstændigheder blive aflyst, forbeholder arrangørerne sig ret til kun at refundere 50% af det indbetalte startgebyr.

Forplejning

Der er **gratis** energidrik samt lækre boller/brød fra **KOHBERG** før start samt på depoterne. Al forplejning på depoterne er **gratis**.

*Når du kommer i mål er der **gratis** frikadeller med kartoffelsalat samt en **FUGLSANG** øl/vand.*

Ruterne:

De forskellige ruter vil nogen steder ændre sig fra de andre ruter: De steder, hvor det sker, vil der være skiltet:

96 km ruten med lamineret vedhæng med grønt 96 km

80 km ruten med lamineret vedhæng med sort 80 km

MTB 60 km ruten med lamineret vedhæng med rødt MTB

I Hjarup deles 140/80 og 96 km ruten. Det bliver vist med pile samt et stort skilt. 96 km ruten skal mod Ødis og 140/80 km mod Øster Vamdrup.

Ruterne på 140 og 96 km vil omkring Grønninghoved komme på en grusvej på ca. 100 meter.

MTB ruten vil de fleste steder være markeret med pile med lamineret vedhæng eller spyd i jorden med rødt flag.

Omkring Skamling bliver der cyklet i sløjfer. SÅ HUSK. Du skal kun følge de pile, der står i din vejside (højre side). Det gælder hele ruten rundt.

Ret til forbedringer forbeholdes