

RØDSPÆTTELØBET 2009

Søndag, den 17. maj 2009

Nordjyske Bicycle Club, Frederikshavn, indbyder igen i år til

DANMARKS NORDLIGSTE MOTIONSCYKELLØB

i det smukke, bakkede og enestående naturlandskab omkring Frederikshavn.

Rødspætteløbet er også i år arrangeret som et STJERNELØB med 3 »takker«, hver på 30, 50 og 70 km. Desuden er der arrangeret en flad Familie-rute på 23 km for de almindelige cykelglade, der kun ønsker mindre udfordringer. Ud fra disse »takker« kombineres følgende 4 distancer:

23 km - 50 km - 80 km eller 150 km

Start- og mål er placeret ved FFK-Hallen, Flade Engvej i Frederikshavn, hvor der både er gode omklædningsfaciliteter og parkeringsmuligheder.

Også i år vil der blive uddelt en **vandrepokal** til det cykel- eller firmahold, der stiller med flest deltagere. Sidste år »kørte« pensionistklubben Blæksprutterne med pokalen. Hvem mon det bliver i år. Vandrepokalen er venligst sponseret af **Nordjyske bank**, Frederikshavn.

Da der er tale om et stjerneløb kan der være megen trafik inde i byen, specielt omkring start og målområdet. Vi skal derfor henstille til alle ryttere om at udvise **særlig stor opmærksomhed inde i byen - ta' det roligt - vi når det nok**. Eventuelle cykelstier på ruterne skal anvendes.

Start/Mål Alle ruter har fælles start og mål ved FFK-Hallen, Flade engvej 8, Frederikshavn. På bagsiden er start/mål samt de enkelte ruter angivet.

Starttid/Gebyr

	Familie-rute	50 km	80 km	150 km
Starttid	kl. 11.00	kl. 10.30	kl. 10.00	kl. 09.30
Startgebyr	50,- kr.	70,- kr.	100,- kr.	170,- kr.

Der startes i hold á max. 50 deltagere, med 3 minutters mellemrum.

Tilmelding Modsat tidligere år, vil der i år ikke være forhåndstilmelding til løbet - **så mød så tidligt op** - at du kan nå at blive indskrevet før løbets start.

Ønsker du alligevel at forhåndstilmelde dig eller dit hold, så gå ind på vores hjemmeside og hent blanketten. Udfyld og fremsend den til NBC - så opkræver vi startgebyret ved udlevering af startkuverten.

Startnumre Startnumre udleveres ved indskrivningen senest 15 minutter før starten.

Depoter Der vil være ét stort hoveddepot ved start og mål, hvor der udleveres væske, boller med frugt m.m. til alle deltagere på 50, 80 og 150 km-ruterne. På de enkelte ruter vil der yderligere være følgende depoter:

Rute	Efter antal km.	Placering	Udleveres
23 km	14 km	Nielstrup	Kaffe/the og kage
50 km	25 km	Mosbjerg	Væske og frugt
80 km	30 km 55 km	Start/mål Mosbjerg	Væske og frugt
150 km	38 km 70 km 95 km 120 km	Morild Start/mål Mosbjerg Start/mål	Væske og frugt Væske og frugt

Skiltning Ruterne vil være tydeligt afmærkede med store retningspile. Ved rutedejning vil der være opsat store skilte. Ved risikofyldte passager vil der være trafikregulering med hjælp fra Politihjemmeværnet.

Omkledning Omklædnings- og badefaciliteter forefindes ved start/mål. Der vil være adgang til omklædning fra kl. 08.00.

Service Ved start/mål forefindes cykelsmed, hvor der vil være mulighed for at få udført mindre reparationer på cyklen samt køb af reservedele.

Diplom Diplom med køretid og gennemsnitsfart kan, mod forevisning af startnummer, afhentes i indskrivningen ca. 1/2 time efter ankomst til mål.

Lodtrækning Blandt alle deltagere, der gennemfører den tilmeldte distance, vil der under løbet blive trukket lod om mange fine præmier. Vindernumrene vil være ophængt ved start/mål.

Deltagelse Deltagelse i Rødspætteløbet sker på eget ansvar. Kørslen skal foregå efter Færdselslovens regler.

Hjelm Vi forventer, at alle deltagere på 50, 80 og 150 km-ruterne anvender godkendt cykelhjelm under løbet. Det er hul i hovedet at køre uden hjelm.

Tri-styr Det er ikke tilladt at deltage med tri-styr/styrbøjler på cyklen. Ryttere med sådant udstyr vil blive nægtet start.

Information Yderligere information kan ses på www.nbc.cykling.nu eller ved henvendelse til:

Hans Ole Larsen Tlf. 98 42 19 36

NORDJYSKE
Medier