

POST DANMARK RUNDT

for cykelmotionister

4. august – 8. august. 2010

Tilmelding start 4. januar 2010 kl. 12.00 –Først til mølle princip

Danmarks Cykle Union indbyder hermed alle cykelmotionister under DCU til at deltage i motionscykelløb i forbindelse med POST DANMARK RUNDT.

Der cykles i tre grupper med ca. 20 deltagere i hver gruppe, og max. 60 i alt. Der startes hver dag med ca. 15-20 min. mellem grupperne, ca. 5 km før mål samles de tre grupper og cykler samlet i mål, ca. ½ time før det professionelle felt.

Gruppe 1 cykler med ca. 25 km/t, gruppe 2 med ca. 27,5 km/t og gruppe 3 med ca. 30 km/t. Der cykles samlet med **Master / Kaptajn** og færdselsreglerne skal følges.

Det er til enhver tid Kaptajnen der har kommandoen, og dette forventes respekteret!!

Vi betragter det som en selvfølge, at du er i form og i stand til at holde gennemsnittet!!

Vi anbefaler, (forventer) at du har kørt mindst 3 Motionsløb på over 130 km., hvor du har kunnet holde det snit, som du regner med at køre til Post Danmark Rundt – M, også selv om det lige har været sommerferie. Vær opmærksom på at gennemsnits- hastigheden er inklusiv eventuelle ”tekniske pauser” og alle øvrige ikke planlagte pauser.

Frokostpausen er fraregnet!

Ligeledes skal deltagerne både have kendskab og kunne køre såvel rulleskift som ”Paradekørsel”, så vi kan gennemføre turen under betryggende forhold.

Der er frokost pause onsdag og torsdag, hvor der serveres en god frokost. **Fredag køres der motionsløb, og denne dag er der to depoter på ruten.** Lørdag og søndag spises der i målområdet. Flasker kan fyldes ved start, i frokostpausen og i mål.

Ruten er endnu ikke offentliggjort – Det kan dog oplyses, at der startes i Holstebro og slutes på Geels Bakke i Rudersdal. Yderligere ved vi at fredagens etape går fra Hadsten til Vejle. Distancen bliver som sidste år mellem 800 og 900 km. for cykelmotionisterne.

DELTAGERBETINGELSER:

1. Deltagerne skal være medlem af en klub under DCU.
2. Deltagerne skal køre i klubtricot (overtrækstøj tilladt i tilfælde af regnvejr).

TILMELDINGSPROCEDURE:

1. Tilmeldinger sendes til undertegnede pr. post eller e-mail med nedenstående oplysninger **senest** d. 01-04-10. Deltagergebyr på kr. 3750,00 kr. – betales, når det bekræftes, at du er optaget på startlisten, og senest den **16. april**. Inkluderet i prisen er overnatning og fuld forplejning. Transport over Storebælt, bustransport til og fra start, hvor det er nødvendigt i løbet af ugen. **Transport til Holstebro og hjemtransport fra København er for egen regning.**
2. Pladserne tildeles efter ”først til mølle” – princippet, og hvis der er mere end 60 tilmeldte, vil deltagere, der ikke har været med tidligere, have førsteret.
3. Ved afmelding tilbagebetales beløbet kun, hvis der findes en afløser. Hvis det er arrangørerne, der finder afløseren, betales et administrationsgebyr på 250 kr. Tilbagebetaling efter d. 16-07-10 er ikke mulig.

Tilmelding start den 4. januar 2010 kl. 12.00

Først til mølle princip, max 60 deltagere

Deltagergebyret er på 3750,00 kr. og dækker:

Frokost på etapen onsdag og torsdag

Adgangstegn til medarbejderområde

Sandwich ved etapemål hver dag.

Energidrik og vand

Müsli-bar og frugt

Ledsagerbiler/bus

Transport af bagage

Transport over Storebælt fredag

Masterkørsel – der er 2 rutinerede Kaptajner i hvert felt.

Overnatning fra tirsdag til søndag

Motionsløb med tidtagning på Kongeetapen (fredag)

Tilmelding til:

Breddekonsulent Bent Skov

Kelstruphave 78

6100 Haderslev

Telefon: 74571359 – 20165358

Mail: skov_haderslev@tdcadsl.dk

Tilmelding til Post Danmark Rundt 2010:

Navn: _____ **Klub:** _____ **Alder:** _____

Adresse: _____

Tlf. _____ **e-mail:** _____

Gruppe: 1 (25 km/t) ___ 2 (27,5 km/t) ___ 3 (30 km/t) ___

Deltagergebyr indbetales på kontonr: 9892 – 0004683412

SENEST 16. APRIL 2010

Ret til ændringer forbeholdes!