

Kære deltager.

Med kun godt en uge til Hjerterdametouren 2017 er det på sin plads med nogle praktiske informationer.

Chip/startnummer monteres på sadelpinden – dog som "nummerplade" for mountain-bike-ruten.

Der er altså ikke noget nummer, der skal på trøjen eller hjelmen.

Kan afhentes i Midtfyns Fritidscenter fredag d. 25. august kl. 16-18 og igen lørdag d. 26. august fra kl. 8-10.

OBS: Startnummeret er ikke det samme, som det nummer, der står på deltagerlisten på hjemmesiden!

Cykelhjelme er et krav under løbet. Hvis du møder op uden hjelm, får du forbud mod at starte!

I hallen er der spændende stande og mulighed for massage og anden forkælelse .

Betaling for massage og anden behandling sker via MobilePay og indtægten går ubeskåret til Hjerteforeningen.

Forplejning.

På depoterne er der mulighed for at få vand, energidrik, kaffe, frugt, nødder og chokolade.

I hallen er der sandwich efter turen.

Det er muligt at købe kaffe/te/vand/øl/kage/slik m.m. i den lille café i hallen.

Gode tips til din cykel:

- kontroller, at kæden er stram, smurt og løber let og ubesværet rundt
- kontroller, at dækkene er i orden og sørg for, at de har tilstrækkeligt luft (hellere lidt for meget end lidt for lidt)
- kontroller, at bremsene virker
- kontroller, at gearene virker, som de skal

Goodiebag udleveres efter løbet til de, der har tilmeldt sig senest d. 16. august.

Hold-tilmeldte har reserverede pladser i hallen, så I kan sidde sammen før/efter løbet.

Junior-værkstedet har åbent for deltagerne på junior-ruten fra kl. 10 og sørger bl.a. for at få sendt rytterne af sted og tage imod dem efter turen, indtil mor/bedste/faster er hjemme igen.

Lodtrækningspræmier trækkes blandt alle afhentede startnumre. Præmierne udleveres efter løbet. Bemærk at de 3 hovedpræmier offentliggøres kl. 15 og vinderne skal være til stede i hallen (eller stadig ude på ruten)

Løbstelefon nr. 42 95 32 58 (er også trykt på "chippen")

Morgenmad kan købes i den lille café i hallen fra kl. 8.30.

Parkering er mulig ved Midtfyns Fritidscenter, ved Nordagerskolen på Rolighedsvej og ved Midtfyns Gymnasium på Holmehøjvej.

OBS-OBS-OBS

Der er vejarbejde på Rolighedsvej på stykket mellem Algade og Søvej.

Det betyder, at adgang til Midtfyns Fritidscenter sker ad Floravej.

Hvis du kommer fra Gestelev-siden, vil det være en god idé at parkere ved Nordagerskolen.

Ruten vil være farvemærket på samme måde som startgrupperne, altså sort, rød, blå, grøn og lyserød.

Start og mål ved Midtfyns Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe.

Startgrupper

100 km. (sort), første start kl. 10.00, 3-4 grupper

50 km. (rød), første start kl. 11.00, 3-4 grupper

25 km. (blå), første start kl. 12.05, 2-3 grupper

mountainbike-rute (grøn), start kl. 11.30

junior-rute (lyserød), start kl. 12.00

Grupperne sendes af sted med ca. 5 min. mellemrum. Vi har ikke på forhånd bestemt hvem der skal køre i hvilken gruppe, så der er mulighed for at stille sig sammen med f.eks. en veninde – blot det er samme distance.

Vi opfordrer de der ønsker at køre stærkt til at stille sig forrest.

Udgår du af løbet undervejs grundet skade, træthed eller andet **beder vi dig give os besked** på løbstelefonen, så vi er sikre på, at alle er i god behold 😊

Værdiopbevaring under løbet er gratis.

Yderligere information kan findes på www.hjerterdametouren.dk eller på info-standen i Midtfyns Fritidscenter, der har åbent fra kl. 8 på løbsdagen.

Ændring af distance kan ske på løbsdagen ved nummerudleveringen kl. 8-10.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til Hjerterdametouren 2017!

Hjertelige hilsner
Hjerterdametouren