



Ringe, d. 17. august 2018

Kære deltager.

Med kun godt en uge til Hjerterdametouren 2018 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. 24. august kl. 16-18 og igen lørdag d. 25. august fra kl. 8-11.

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

Cykelhjelm 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.

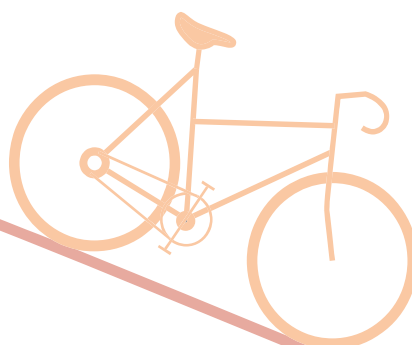
På depoterne er der mulighed for at få vand, energidrik, kaffe, frugt, nødder og chokolade.

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 bremserne virker
- kontroller, at gearene virker, som de skal



Søvej 34
5750 Ringe
hjerterdametouren.dk



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.

Lodtrækningspræmier trækkes blandt alle, der er stillet til start. 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.

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, 5-7 grupper

25 km. (blå), første start kl. 12.00, 3-4 grupper

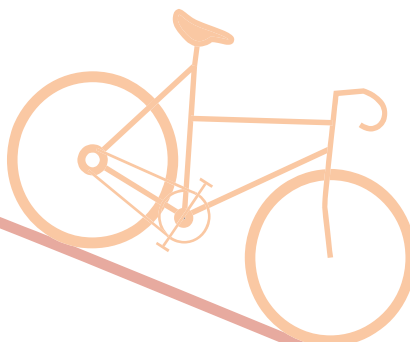
mountainbike-rute (grøn), start kl. 11.30

junior-rute (lyserød), start kl. 12.05

Grupperne sendes af sted med 3-5 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.

DGI Riders tilbyder dig følgeskab på turen: henvend dig i teltet foran hallen og hør til tilbuddene på 50 og 100 km-ruten





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.

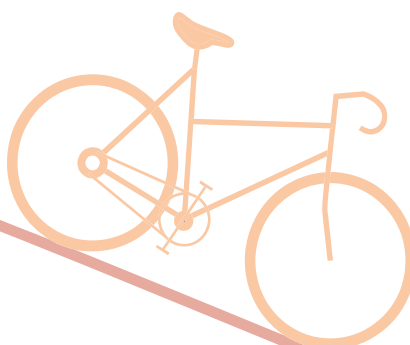
Yderligere information kan findes på www.hjerterdametouren.dk eller på info-standen i Midtfyns Fritidscenter, der har åbent fra kl. 8 på løbsdagen.

Ændring af distance kan ske på løbsdagen ved nummerudleveringen kl. 8-11.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til Hjerterdametouren 2018!

Hjertelige hilsner

Hjerterdametouren



Søvej 34
5750 Ringe
hjerterdametouren.dk