

# POST DANMARK RUNDT

## *for cykelmotionister*

22. august – 26. august. 2012

### Tilmelding start 2. januar 2012 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. 55 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 og færdselsreglerne skal følges. **Vær opmærksom på at gennemsnits-hastigheden er inklusiv eventuelle ”tekniske pauser” og alle øvrige ikke planlagte pauser.**

#### Frokostpausen er fraregnet!

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

**Vi anbefaler, 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.**

**Ligeledes skal deltagerne både have kendskab til, 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, ”Kongeetapen, 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 – Så hvor der er start, vides af gode grunde ikke, det vil dog helt sikkert blive i Jylland et sted! Yderligere ved vi at fredagens etape har mål i Vejle. Post Danmark Rundt slutter i 2012 på Frederiksberg. Distancen bliver som sidste år, cirka 800 km for cykelmotionisterne.

#### TILMELDINGSPROCEDURE:

1. Tilmeldinger sendes til undertegnede pr. post eller e-mail med nedenstående oplysninger **senest d. 30-05-12.** Deltagergebyr på **kr.4375,00 kr.** – betales, når det bekræftes, at du er optaget på startlisten, og senest den **1. juni.** 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 Startbyen og hjemtransport fra København er for egen regning.**
2. Pladserne tildeles efter ”først til mølle” – princippet, og hvis der er mere end 55 tilmeldte, vil deltagere, der ikke har været med tidligere, have førsteret.
3. Ved afmelding efter den **15. juli** tilbagebetales beløbet kun, hvis der findes en afløser. Hvis det er arrangørerne, der finder afløseren, betales et administrationsgebyr på 250 kr. Tilbagebetaling efter **d. 06-08-12** er ikke mulig.

## **Tilmelding start den 2. januar 2012 kl. 12.00**

### **Først til mølle princip, max 55 deltagere**

#### **Deltagergebyret er på 4375,00 kr. og dækker:**

Frokost på etapen onsdag og torsdag

Sandwich og sodavand 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:  
Udviklingskonsulent Bent Skov  
Kelstruphave 78  
6100 Haderslev  
Telefon: 74571359 – 20165358  
Mail: [skov\\_haderslev@tdcadsl.dk](mailto:skov_haderslev@tdcadsl.dk)

## **Tilmelding til Post Danmark Rundt 2012:**

**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: 3001 – 0006073336**

**SENEST 10. MAJ 2012**

Ret til ændringer forbeholdes!