



## Tilmelding

Skal ske senest den 10. august 2011 på en af følgende måder :

- Online på [www.oct.dk](http://www.oct.dk)
- Til Niels Højberg Nielsen, Østparken 39, 6840 Oksbøl, tlf. 75 27 27 72
- Til Karl Verner Nielsen, Vestparken 84, 6840 Oksbøl, tlf. 75 27 17 23
- eller på e-mail : [OCT@bvoksbol.dk](mailto:OCT@bvoksbol.dk)

Ved tilmelding skal oplyses : Distance, navn, adresse og betalingsmåde og gerne e-mail adresse. Tilmeldingsliste som vist på bagsiden kan anvendes. Tilmelding kan dog også ske på løbsdagen indtil 15 min. før start, mod et ekstragebyr på kr. 30,-.

Rytterne skal også oplyse formodet hastighed. De angivne gennemsnitshastigheder er den samlede køretid incl. depotstop og pauser. Opdelingen på hastighedsgrænser er baseret på resultater fra de seneste års løb, hvor det samlede felt af gennemførte ryttere er delt i 4 lige store grupper.

Distance	Gen. snit fart	Start-tid	Distance	Gen. snit fart	Start-tid	Distance	Gen. snit fart	Start-tid
115 km	> 36 km/t	10.00	70 km	> 31 km/t	10.20	35 km	> 22 km/t	10.45
115 km	32-36 km/t	10.03	70 km	27-31 km/t	10.23	35 km	19-22 km/t	10.48
115 km	28-32 km/t	10.06	70 km	23-27 km/t	10.26	35 km	15-18 km/t	10.51
115 km	< 28 km/t	10.09	70 km	< 23 km/t	10.29	35 km	< 15 km/t	10.54

## Betaling

Skal foretages samtidig med tilmelding og kan ske på en af følgende 3 måder

- afleveres ved personlig henvendelse
- fremsendes på krydset check
- indsættes på Sydbank konto nr. 7700 1110329

Ved indbetaling på bankkonto skal første navn på tilmeldingslisten anføres.

## Deltager- og resultatliste

En deltagerliste opdateres løbende på internetadresse [www.oct.dk](http://www.oct.dk).

En resultatliste offentliggøres på samme adresse umiddelbart efter løbet.

## Forplejning

På Oksbøl stadion er der mulighed for før løbet at købe rundstykker og kaffe.

Der vil på ruterne være opsat depoter med vand, sportsdrik, bananer, agurker, kage og chokolade.

Efter løbet vil der blive serveret spaghetti eller ris med kødsovs og en øl eller vand. Dette er inkluderet i deltagerprisen.

Mad og drikke efter løbet fås mod aflevering af startnummeret.

Der vil være rig mulighed for socialt samvær før og efter løbet.

## Omlædning / bad og diplom

Omlædning og bad er åben mellem kl. 8.30 og 16.00 på Oksbøl stadion. Man kan udskrive diplom fra løbets hjemmeside umiddelbart efter løbet.

## Start og mål

Oksbøl stadion, Østergade 29a, 6840 Oksbøl.

## Ruteafmærkning

I særligt trafikerede kryds vil færdsel blive dirigeret af hjemmeværnspoliti. Ruterne vil være afmærket med skilte 20x20 cm – enkelte dog større - med hvid baggrund og røde pile/tekst. Der vil være skiltet ved alle retningsændringer ca. 50-100 m før krydset.

## Servicehjælp

Der vil følge biler med rundt på turen, så der vil være mulighed for returtransport med cyklen uanset hvorfra på ruten man måtte ønske det.

I depoter og hos servicevogne er der mulighed for at købe slange og dæk (700x20C).

## Cykeludstyr, cykelhjelm og mødetid

Anvendelse af TRI-styr, små bøjler eller styrforlængere er ikke tilladt.

Cykelhjelm påkrævet på 115 og 70 km ruter.

Mødetid min. 15 min. før start.

## Startnumre og øvrig information

Startnumre kan man udskrive fra løbets hjemmeside i ugen inden løbet.

På Oksbøl stadion kan man afhente en plastlomme og strips. Herved undgår man at skulle stå i kø på løbsdagen ved nummerudlevering og eftertilmelding. Man kan også få udleveret sit startnr. fra kl. 8.30.

Målet lukker kl. 15.00.

Der gøres opmærksom på, at deltagerne skal overholde færdselsloven samt at deltagelse foregår under eget ansvar og på egen risiko.

Rutebeskrivelser og rutekort kan ses på [www.oct.dk](http://www.oct.dk)

## Besøg svømmehallen, vort Rav- eller Brandbilmuseum i Oksbøl

Tag en tur i svømmehallen i Blåvandshuk Idrætscenter. Der er bl.a. stort vandland med store vandrukschebaner. Åbningstid 11.00 – 16.00.

Overvej ved dit besøg i Oksbøl at se det berømte Ravmuseum eller Brandbilmuseum. Åbningstid 11.00 – 17.00.