

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

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!