



SLCK inviterer

- til 24 timers arrangement (525 km)



Start lørdag d. 30 juni 2018 kl. 13.00 fra Lupinvej 10 i Slangerup.
Der vil være samlet kørsel for alle deltagende i turen, men man skal regne med at hastigheden kommer til at ligge omkring 24-26 km/t, hvilket betyder, at man ikke skal føle sig presset ved denne hastighed. Der vil være pauser undervejs på turen, hvor man kan spise og evt. skifte tøj. Der vil ved pause stederne være en bil med vores tøj og andre medbragte sager. Det vil sige, at dette ikke skal transporteres på cykel mellem de enkelte stop. Bilen vil ikke fungere som følgebil, som man kan kalde frem efter behov. For at kunne deltage, skal man som minimum have deltaget i en træningstur på over 150 km med over 25 km/t. Se flere detaljer på side 2.

Med venlig hilsen
SLCK Bestyrelse

Tid (ca.)	Kørt (ca.)	Aktivitet
13:00	0	Start på turen Lupinvej 10 Slangerup - etape 1 (150 km)
19:00	150	Spisning i Skibby (1 time pause)
20:00	150	Start på 2 etape (100 km)
24:00	250	Pause der nydes egen medbragte mad. (30 minutter)
00:30	250	Start på 3 etape (75 km)
03:30	325	Pause der nydes egen medbragte mad. (30 minutter)
04:00	325	Start på 4 etape (75 km)
07:00	400	Spisning af morgen mad ved bager. (1 time)
08:00	400	Start på 5 og sidste etape (125 km)
13:00	525	Ankomst til Mål. Der serveres spaghetti og kødsovs på Lupinvej 10.



SmartGuard
- SIKKERHED der betaler sig





Detaljer om turen.



Betingelser:

Arrangementet er et motions arrangement, hvor udfordringen ikke er at komme først, men komme hele vejen med rundt.

Hvis det skulle ske, at materiel går i stykker og ikke kan laves eller fysisk udmattelse indtræffer, kan vores bil kun i begrænset omfang samle op. Det vil derfor være en god idé, at have en backup løsning, med nogen man kan ringe til for opsamling.

Arrangementet kan fra arrangørens side aflyses helt frem til starttidspunktet. Hvis der opstår uforudsete hændelser under turen vil arrangøren udstikke retningslinjer for disse. Der kan under turen også ændres i rutens forløb af arrangøren.

Deltagelse i turen indebærer, at man bidrager til gruppens samlede trivsel og vellykkede gennemførelse.

Deltagelse i turen sker helt på eget ansvar, men under de udstukne retningslinjer.

Det skal du medbringe:

Racercykel (Tricykel, MTB, Liggecykel og andet accepteres ikke).
Cykelhjelm er selvfølgelig påbudt.
Cykelcomputer (måske med en powerbank tilsluttet).
Kraftig forlygte (ikke en lille diode lygte).
Baglygte (kan være diode, men må ikke blinke).
Ekstra slanger og sædvanligt cykel værktøj på cyklen.

Tørt tøj, man kan skifte til ved vores pause stop.
Ekstra mad, gel og energi barer til små pauser og på cykel.
Mobil telefon
Penge / dankort
Sygesikringskort

Arrangøren står for:

Vand til opfyldning af dunke i de små pauser.
Mad i forbindelse med de store pauser.
Følg bil som vil være til stede ved pausestederne.



SmartGuard
- SIKKERHED der betaler sig

Har du spørgsmål kan du kontakte Kim Gøtø på:

Mobiltelefon: +22 75 44 86

Mail: goto@c.dk

Eller ved vores træninger Man, Ons, Lør.