

MS BIKE CHALLENGE 2019

| | |
|---|--|
| VELKOMMEN TIL MS BIKE 2019 | 1 |
| HOLDKØRSEL OG REGLER FOR JERES DELTAGELSE | 2 |
| FORPLEJNING | 3 |
| TIDSPLAN FOR AFVIKLINGEN..... | 0 |
| STARTOMRÅDET..... | 0 |
| MS BIKE RUTEN 2019 | 1 |
| MS BIKE - TIDSSKEMA..... | Fejl! Bogmærke er ikke defineret. |
| Download af Etaperne..... | 2 |
| Tjekliste når I sidder på cyklen | 0 |
| Tjeklisten til følgebilen | 0 |
| Følg MS BIKE - LIVE..... | 1 |
| MÅLOMRÅDET | 1 |
| Appendix: Brugerguide til RideWithGPS | Fejl! Bogmærke er ikke defineret. |

VELKOMMEN TIL MS BIKE 2019

I løbet af weekenden d. 4 - 5 maj skal I på 30 timer gennemføre et cykelløb på mere end 740km fordelt på 15 etaper. Turen starter i København og går gennem det meste af Danmark, inden I til sidst ankommer til målet i Skagen, hvor asfalten ophører.

Vi ved, at det er en stor udfordring, som kræver sammenhold og vilje, men mest af alt lysten til at udfordre jer selv, jeres venner og kollegaer. Vi håber, at I får en fantastisk oplevelse.

Rigtig god tur, og vi glæder os til at se følge jer hele vejen.

Med venlig hilsen - Teamet bag MS BIKE.



- Etape 1: København - Køge 45 km
- Etape 2: Køge - Præstø 50 km
- Etape 3: Præstø - Sakskøbing 50 km
- Etape 4: Sakskøbing - Tårs 53 km
- Etape 5: Spodsbjerg - Dienæs 50 km
- Etape 6: Dienæs - Føns Vig 56 km
- Etape 7: Føns Vig - Fårup sø 54 km
- Etape 8: Fårup Sø - Bording 61 km
- Etape 9: Bording - Sjørup 43 km
- Etape 10: Sjørup - Nykøbing Mors 57 km
- Etape 11: Nykøbing Mors - Østerild 48 km
- Etape 12: Østerild - Tranum 49 km
- Etape 13: Tranum - Hjørring 62 km
- Etape 14: Hjørring - Hulsig 47 km
- Etape 15: Hulsig - Skagen 19 km

HOLDKØRSEL OG REGLER FOR JERES DELTAGELSE

MS BIKE er kategoriseret, som et cykelløb niveau 4. Det betyder, at alle skal køre efter færdselsreglerne og løbet foregår på åbne veje. Der er dermed ingen afspærring eller markering langs ruten. Så, ingen hasarderet kørsel og - jeg kan da lige smutte over her... Vis hensyn over for hinanden og dem som I møder på jeres vej.

Det er helt op til jer, hvor mange I ønsker at deltage, og hvordan I ønsker at dele ruten op imellem jer. Se hele deltager- og holdlisten [her](#)

Den korteste etape man kan køre er 19 km, og den længste er hele ruten! Hvordan, I vælger at gennemføre løbet, er helt op til jer. Hvad enten I vælger at køre enkeltvis på enkelte etaper, eller I kører sammen på udvalgte etaper – I bestemmer selv.

Vi vil dog anbefale, at I kører sammen som ét hold på den sidste etape, som går fra Hulsig til Skagen, og dermed får mulighed for at køre sammen i mål. Etapen er lavet til samme formål og er derfor også kun 19km.

Når I cykler på ruten, er det vigtigt, at I er selvforsynende, da der kan være langt til servicebilen, som ligger bag sidste hold og sikrer, at alle kommer igennem løbet. Har man derfor et uheld, og som kræver opsamling, har man to muligheder.

1. Hurtigste løsning - kontakt dit eget hold og få organiseret en afhentning, som også giver mulighed for, at I kan skifte til ny rytter, som så kan fortsætte på ruten.

2. Kontakt løbsledelsen, som vil rekvirere og organisere en opsamling. Dette kan dog resultere i lang ventetid alt efter, hvor I befinder jer på ruten. En ting er sikkert – vi skal nok få alle med til Skagen.

Når natten falder på, SKAL alle når det er muligt, køre følgebil bag holdets rytter(e) som både moralsk support og for øget sikkerhed.

- ALLE SKAL køre efter færdselsreglerne, og hjelm er naturligvis påkrævet.
- Medbring altid fuldt opladt mobiltelefon, og sørg for at I kan finde vej via app eller en cykelcomputer – Husk det er jeres ansvar at finde vej.

FORPLEJNING

MS BIKE og Rema1000 har forplejning af deltagerne til



indgået et samarbejde i forhold til løbet.

Nu er det slut med fødevarer, som ikke passer til jeres enkelte behov og dermed valgfri mulighed for at sammensætte jeres egen forplejning. Hver deltager vil op til løbet modtage et gavekort, som kan benyttes i alle Rema1000 butikker i hele landet.

Værdi er 100 kr. pr tilmeldt rytter på holdet.

Husk, at der på checkpoint 5 lørdag aften, vil blive serveret aftensmad til jer alle (+ evt. hjælpere). Her vil I have mulighed for et varmt måltid, således at alle er bedst mulig forberedt på, at køre igennem natten og frem mod målet i Skagen.

Inspiration til holdindkøb kunne være:

- Formiddagssnack
- Frokost
- Eftermiddagssnack
- Aftensmad vil blive serveret ved når I ankommer til Sydfyn!
- Aftensnack
- Lettere natmad og ekstra energi til at komme igennem natten
- Morgenmad
- Formiddagssnack

PURE Power er løbets energi- leverandør, som er med til at give jer det bedste supplement frem mod målstregen i Skagen.

TIDSPLAN FOR AFVIKLINGEN

Lørdag d. 4 Maj

- Kl. 06:30 – 07:15 Registreringen Åbner
- Kl. 07:15 – 07:45 Race briefing
Obligatorisk for alle deltagere
- Kl. 08:00 MS BIKE 2019 starter **Søndag d. 5. maj**

Kl. 06:30-18:00 I ankommer til Skagen, på toppen af Danmark, hvor vi glæder os til at fejre jer.

STARTOMRÅDET

Vi mødes alle på Amager strandpark, hvornærmeste adresse er, Jollevej 5 2300 KBH S.
(P-pladsen ved lagunen)



MS BIKE RUTEN 2019

Ruten er enkelte steder ændret for forbedret sikkerhed, flow og feedback baseret på sidste års afvikling. Alt i alt er ruten til dette års afvikling **746 km** før asfalten ophører, og i ankommer til toppen af Danmark og dermed målstregen. For de nysgerrige og planlægnings glade, følger her en oversigt over forventet ankomsttider baseret på jeres samlet gennemsnitsfart.

| Ankomst baseret på jeres gennemsnitsfart under MS BIKE - 2019 | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------|-----------------|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| Holdets gennemsnits fart | | | | 23 km/t | 25 km/t | 27 km/t | 31 km/t | 35 km/t | 38 km/t | Adresse på etapens start |
| START | København | Etapens længde | Samlet antal Km | Løbet starter Lørdag kl 08:00 | | | | | | Jollevvej 5, 2300 amager |
| 1. etape | Køge | 46 km | 46 km | lø 10:00 | lø 09:50 | lø 09:42 | lø 09:29 | lø 09:18 | lø 09:12 | Bådehavnen 1, 4600 køge |
| 2. etape | Præstø | 48 km | 94 km | lø 12:04 | lø 11:45 | lø 11:28 | lø 11:01 | lø 10:40 | lø 10:28 | Østerbro 7, 4720 Præstø |
| 3. etape | Sakskøbing | 50 km | 144 km | lø 14:14 | lø 13:44 | lø 13:19 | lø 12:37 | lø 12:06 | lø 11:46 | P Hansens Vej 11, 4990 Sakskøbing |
| 4. etape | Tårs | 52 km | 196 km | lø 16:32 | lø 15:51 | lø 15:16 | lø 14:20 | lø 13:36 | lø 13:10 | Spodsbjergvej 20, 4912 Harpelunde |
| Færgeafgang (Tårs - Spodsbjerg) | | | | | | | | | | |
| Cykeltiden stopper når i ankommer til færgen og starter først igen når I er klar igen på Langeland. Færgen afgår 1 gang i timen (00:15) | | | | lø 17:15 | lø 16:15 | lø 16:15 | lø 15:15 | lø 15:15 | lø 13:15 | |
| Ankomst til Spodsbjerg færgeleje (overfartstid 45 min) | | | | lø 18:00 | lø 17:00 | lø 17:00 | lø 16:00 | lø 16:00 | lø 14:00 | |
| Start på cykelløb efter færgeankomst +15' minutter | | | | lø 18:15 | lø 17:15 | lø 17:15 | lø 16:15 | lø 16:15 | lø 14:15 | Spodsbjergvej 234, 5900 rudkøbing |
| | | Etapens længde | Samlet antal Km | | | | | | | |
| 5. etape | Diernæs | 55 km | 251 km | lø 20:38 | lø 19:26 | lø 19:17 | lø 18:01 | lø 17:49 | lø 15:42 | Viekærvej 3, 5600 Faaborg |
| 6. etape | Føns Vig | 56 km | 307 km | lø 23:04 | lø 21:41 | lø 21:21 | lø 19:50 | lø 19:26 | lø 17:11 | Føns Strandvej 9B, 5580 Nørre Aaby |
| 7. etape | Fårup Sø | 54 km | 361 km | sø 01:26 | lø 23:52 | lø 23:22 | lø 21:35 | lø 20:59 | lø 18:36 | Fårupvej 25, 7300 Jelling |
| 8. etape | Bording | 61 km | 422 km | sø 04:04 | sø 02:17 | sø 01:37 | lø 23:33 | lø 22:43 | lø 20:12 | Søndergade 15, 7441 Bording |
| 9. etape | Sjørup | 42 km | 464 km | sø 05:55 | sø 03:59 | sø 03:11 | sø 00:55 | lø 23:55 | lø 21:19 | Vestre Skivevej 106, Sjørup, 8800 Viborg |
| 10. etape | Nykøbing Mors | 57 km | 521 km | sø 08:23 | sø 06:15 | sø 05:17 | sø 02:45 | sø 01:33 | lø 22:49 | Jernbanevej18, 7900 Nykøbing mors. |
| 11. etape | Østerild | 47 km | 568 km | sø 10:27 | sø 08:09 | sø 07:03 | sø 04:16 | sø 02:54 | sø 00:03 | Vesterbyvej 1, 7700 Thisted |
| 12. etape | Tranum | 49 km | 617 km | sø 12:34 | sø 10:06 | sø 08:51 | sø 05:51 | sø 04:18 | sø 01:21 | Tranum, Baunehøjvej 7, 9460 Brovst |
| 13. etape | Hjørring | 62 km | 679 km | sø 15:16 | sø 12:35 | sø 11:09 | sø 07:51 | sø 06:04 | sø 02:59 | Toelhøjvej 27, 9800 Hjørring |
| 14. etape | Hulsig | 48 km | 727 km | sø 17:21 | sø 14:30 | sø 12:55 | sø 09:23 | sø 07:26 | sø 04:14 | Ålbækvej 9982 Ålbæk |
| 15. etape | Skagen | 19 km | 746 km | sø 18:11 | sø 15:16 | sø 13:38 | sø 10:01 | sø 07:59 | sø 04:44 | Fyrvej 38A, 9900 Skagen |

Download af Etaperne

For at sikre at I alle kan finde vej fra København til Skagen, er der som udgangspunkt 2 muligheder.

A; Download ruten til jeres egen cykelcomputer, og som kan vise jer vej via GPS.

Har man allerede en cykelcomputer med GPS, kan filerne hentes i alle tænkelige formater her via nedenstående link (ridewithgps)

B; Brug jeres smartphone som cykelcomputer! (GRATIS)

AB; Uanset om, I bruger smartphone eller cykelcomputer – kan ruterne hentes via RideWithGPS.

Vi har gjort det muligt for alle med en smartphone, at downloade et program, som fuldt ud vil kunne guide jer fra start til mål, og som er mindst lige så god, som de dyreste GPS cykelcomputere på markedet.

Via det installerede program, vil I kunne;

- Se jeres position i real time sammenholdt med MS BIKE ruten
- Mulighed for download af kort til offline brug (Gør brug af dette, da I vil køre igennem områder med dårlig dækning, og som samtidig bruger langt mindre batteri på telefonen)
- Mulighed for audio og tekst navigation notifikationer, som man kender det fra bilnavigation.

For at kunne downloade etaperne til jeres GPS/smartphone, skal I benytte nedenstående link, hvor I finder følgende

1; cykelruterne (etape 1-15)

2; Særskilt rute til følgebilerne, da der enkelte steder ikke muligt at følge cykelruten, så hent også denne til jeres crew, så de ved hvilken vej de skal køre.

For at kunne hente ruterne skal I oprette en brugerprofil på RideWithGPS og er ganske gratis når man deltager i MS BIKE

Brug følgende Link, til oprettelse af gratis profil hos RideWithGPS

https://ridewithgps.com/auto_approve/Event/44656/hORAG0Gr5tch3eTp



Tjekliste når I sidder på cyklen

- Cykelhjelm (obligatorisk – ingen hjelm intet cykelløb)
- GPS-enhed med downloadet rute og/eller download af program til smartphone til alle deltagere på holdet. (husk, I skal også kunne finde vej i bilen, så hent den særskilte bilrute til jeres smartphone)
- Mobiltelefon når I cykler - obligatorisk
- Ekstra slanger
- Lappegrej/pumpe
- Regnfrakke
- Energi i form af bar/gel/væske
- Cykelhandsker
- Cykelbriller
- Kraftige cykellygter (meget vigtigt, da I skal køre gennem hele natten)
- Evt. refleksest til nattekørsel
- Ekstra cykeltrøje
- Overtrækssko
- Kreditkort/kontanter

Tjeklisten til følgebilen

- Downloadet ruter til diverse enheder
- Lader til telefon/gps enheder (god ide med ekstra powerbanks til jeres udstyr)
- kamera/video udstyr – I kommer til opleve, det bedste Danmark har at tilbyde af natur inden for ét døgn, så det er en unik mulighed for at skyde nogle gode billeder af jer, på cykel gennem Danmarks.
- Udstyr og opbevaring af forplejning. (evt. køleboks, skærebræt, knive etc.)
- Tørt tøj til når man ikke cykler
- Evt. tæppe eller lignende for bedst mulig afslapning,
- Sammenklappelige stole for at gøre jeres ophold rundt om i Danmark, så mageligt som muligt.

Husk at ovenstående guide blot er til inspiration – det vigtigste er, at I som hold, selv får koordineret hvad I hver især tager med.

Følg MS BIKE - LIVE

Lad familie og vennerne følge og støtte dig under løbet. Før starten vil alle hold blive udstyret med én gps-tracker pr. hold og som skal medbringes på hele turen af den/dem, som cykler for holdet. Samtidig gør trackeren også jeres deltagelse levende og virtuel for alle, som ønsker at følge løbet, og som vi formidler gennem vores hjemmeside og via vores [facebook](#) side.

Link til jeres deltagelse LIVE:

<https://mschallenge.dk/ms-bike-live-2/>



MÅLOMRÅDET

Når I ankommer til mål i Skagen, vil vi stå klar til at lykønske jer med jeres kæmpe præstation.

Da vi forventer, en stor spredning i forhold til jeres ankomsttider, er det helt op til jer hvornår I ønsker at vende hovederne sydpå, og påbegynde hjemturen. Skagen har dog meget at byde på, men vi ved også fra egen erfaring, at der kan være lidt langt ud til enden af grenen for at stå med et ben i hhv. Skagerrak og Kattegat, når man har været i gang i mere end et døgn!

Vi glæder os til at se jer lørdag d.4 maj

Har man spørgsmål eller kommentar, så kontakt løbsansvarlig Anders Hald på

Mobil 2511 5540 eller mail: aha@scleroseforeningen.dk