

## Praktiske oplysninger ved ankomst, 2019.

### Oversigt over tider under Lolland Rundt.

|                            |                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| Torsdag kl. 17.00 – 20.00: | Indskrivning i sekretariatet i hal A             |
| Torsdag kl. 18.00:         | Hyggeaften med dagens ret                        |
| Torsdag kl. 24.00:         | Ro i hal B og på Ellekildeskolen                 |
| Fredag kl. 07.30 – 08.30:  | Morgenmad i hal A for deltagere                  |
| Fredag kl. 07.30 – 08.30   | Indskrivning i sekretariatet                     |
| Fredag kl. 09.00:          | Start fra P-pladsen ved hal A                    |
| Fredag kl. 12.00 - 17.00:  | Svømmehallen i Saksøbing Sportscenter er åben    |
| Fredag kl. 18.30:          | Aftensmad i hal A – generalforsamling            |
| Fredag kl. 23.00:          | Ro i hal B og på Ellekildeskolen                 |
| Lørdag kl. 07.00:          | Morgenmad i hal A                                |
| Lørdag kl. 08.30:          | Start fra P-pladsen ved hal A                    |
| Lørdag kl. 11.00 - 17.00:  | Svømmehallen i Saksøbing Sportscenter er åben    |
| Lørdag kl. 18.30 – 23.00:  | Festaften i Saksøbing Sportscenter hal A         |
| Lørdag kl. 24.00:          | Ro i hal B og på Ellekildeskolen                 |
| Søndag kl. 06.30:          | Morgenmad i hal A                                |
| Søndag kl. 08.00:          | Start fra P-pladsen ved hal A                    |
| Søndag kl. 12.00:          | Frokost i hal A                                  |
| Søndag kl. 14.00:          | Frokosten er slut, årets Lolland Rundt er forbi. |

### Forbud og påbud

- **Brug af CYKELHJELM er PÅBUDT under løbet på alle ruter!**
- **Børn under 15 år skal køre sammen med en voksen, der er ansvarlig for barnet.**
- **Anvisninger fra løbsledelsen skal efterkommes.**
- **Færdselsreglerne skal overholdes.**
- **Rygning er forbudt indendørs i haller og skole. Drikkevarer må hverken medbringes i bade- og omklædningsrum eller i hal A under spisning og til fest lørdag aften.**

### Indskrivning

Ved indskrivningen burde du have fået alle nødvendige materialer. Kontroller venligst, at du har fået alt, f.eks. spisebilletter, rutekort, deltagerliste, rutebeskrivelse, spørgeskema m.v.

### Hyggeaften torsdag

Torsdag fra kl. 18.00 er der hyggeaften med "dagens ret" i Sportscentrets cafeteria, hvor du kan møde nye og gamle cykelvenner.

### Overnatning rygning og medbragte drikkevarer

Har du betalt for overnatning (Hal B, Ellekildeskolen eller teltplads), er der tykke skumgummimadrasser gratis til rådighed. På teltpladsen er ikke adgang for Camplet eller campingvogne, og at der ikke må køres med biler på teltpladsen.

### Ruternes længde og afmærkning mv

Lolland Rundt består af fire ruter:

- Blå rute på 360 km., afmærket med blå skilte
- rød rute på 300 km., afmærket med røde skilte
- grøn rute på 160 km., afmærket med grønne skilte
- Eventyrtruten på ca. 80 km. afmærket med gule skilte

Der er samlet start fra P-pladsen ved hal A alle dage. Hvor ruterne mødes, kan du vælge, hvilken rute du vil køre ad til næste gang, ruterne mødes. Du kan altså selv vælge din rute på højst 360 km. og mindst 80 km. fordelt over tre dage.

Om lørdagen er der i år en guidet tur på Vestlolland på ca. 50 km med start i Nakskov. Denne rute er ikke afmærket.

Private følgebiler er ikke velsete på ruten.

### Rastepladserne.

Servicevognene på rastepladserne betjenes af Saksøbing Tambourkorps Venneforening. Der sælges chokolade, frugt, sodavand og øl. Der kan betales med Mobile Pay. Kaffe og drikkevand samt trakterementet ved Dagli' Brugserne er gratis.

### Rastepladser og kørehastighed.

Rastepladsernes åbningstider bygger på nogle forudsætninger vedr kørehastighed og opholdstid på rastepladserne. Se bagsiden af rutekortene.

Overholder du ikke forudsætningerne, kan du ikke forvente, at rastepladsen er åben, når du kommer.

### Din cykel – evt. reparation.

Skottes Cykler i Saksøbing kører ude på ruten og hjælper ved havari og uheld. Der betales samme pris

for reparation som i forretningen i Saksøbing. Se cykelsmedens telefonnummer på rutekortene.

### Spisning

Der spises morgen- og aftensmad i Saksøbing Sportscenter, hal A. Frokosten serveres fredag og lørdag på en rasteplads. Du kan afhente din frokost i Sportscentrets cafeteria, hvis du inden løbets start hver dag har skrevet dig på listen over deltagere, der ønsker frokost i hallen.

Ved indskrivning udleveres en bon for hvert måltid. Bonen afleveres ved afhentning af frokost på ruten eller ved indgang til spisesalen.

Der kan leveres specialkost ved henvendelse til Saksøbing Sportscenter på tlf. 54704566 - tryk 5.

Der betales for drikkevarer til alle måltider både i Saksøbing Sportscenter og på rastepladser.

Bordbestilling til fredag og lørdag aften modtages torsdag aften i cafeteriaet eller på 54704566 - tryk 5.

### Svømmehal

Lolland Rundts deltagere har gratis adgang til Saksøbing Sportcenters svømmehal. Se åbningstider i "oversigt over tider" øverst.

### Mål – turens afslutning.

Turen slutter hver dag ved Saksøbing Sportscenter, hvor du skal være i god tid inden aftensmaden. Søndag, hvor der er frokost i hal A til kl. 14.00, skal du være i mål hurtigst mulig efter kl. 12.00. Søndag udleveres dit diplom og vi modtager dit udfyldte spørgeskema.

### Pårørende

Under løbet kan pårørende lægge besked til dig på følgende numre:

- 22 75 51 14 – Bent Mortensen
- 54 70 45 66, tryk 1 – Saksøbing Sportscenter

### Glemte sager.

Henvendelse til Saksøbing Sportscenter på tlf. 54 70 45 66, tryk 1.

### Yderligere oplysning

Yderligere oplysninger ved telefonisk henvendelse til Lolland Rundt, tlf. 2275 5114 eller 2065 3706.