

# Lidt om Folkecykelløbet – LOLLAND RUNDT 2023.

## Lidt om Lolland Rundt 2023

Løbet køres i år for 39. gang den 21 – 22 og 23 juli. Ruterne er lagt gennem de smukkeste steder på Lolland.

Alle kan deltage: ingen tidtagning, ingen præmie til den, der kommer først, men et flot diplom som erindring og mulighed for hyggeligt samvær med ligesindede.

## Forbud og påbud

Brug af CYKELHJELM er PÅBUDT under løbet på alle ruter!

Børn under 15 år skal tilmeldes og køre sammen med en voksen, der er ansvarlig for barnet.

## Kørevejledning til startsted

Fra Syd motorvejen drejes af ved Saksøbing (afkørsel nr. 46). Kør til venstre ad Stadion vej, til højre ad Søndergade og igen til højre ad P. Hansens vej før jernbanen.

For rejsende fra Banegården tager det 5 – 10 min. at gå til Sportscentret. Står du uden for banegården med ryggen mod sporene, skal du gå til højre. I det første kryds skal du lige over ad Saxes Allé. Efter et par hundrede meter skal du til højre og så kan du se Sportscentret.

## Du skal medbringe

Sovepose eller sengetøj samt liggeunderlag eller madras.

## Indskrivning

Inden start skal du indskrive dig i hal A enten torsdag kl. 17.00-20,00 eller fredag kl. 7,30 – 8,30 Spisebilletter, -armbånd, rutekort, deltagerliste, rutebeskrivelse.

## Hyggeaften - Dagens ret

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

## Overnatning

Der er flere muligheder for overnatning. Du kan overnatte i Sportscentrets Hal B, eller på teltplads

ved Sportscentrets cafeteria. Overnatning på de steder er indregnet i prisen for Lolland Rundt (model 1). Bruger du teltpladsen, skal du have telt med. Der er ikke adgang for campet eller campingvogn, og der må ikke køres med biler på teltpladsen.

Du kan også overnatte for egen regning. I så fald giver vi en rabat i prisen for Lolland Rundt (model 2). Vi henviser i så fald til Saksøbing Vandrerhjem eller Saksøbing Campingplads, der ligger få hundrede meter fra startstedet. Der er desuden campingpladser i Guldborg og i Maribo.

## Rutens længde og afmærkning

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

Oplevelsesruten på ca. 80 km. afmærket med gule skilte

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 160 km. fordelt over tre dage.

Hvis du ikke ønsker at deltage alle dage kan der også tilmeldes til enkelt dage.

Der er samlet start fra P-pladsen ved hal A alle dage.

## Rastepladserne.

Servicevognene på rastepladserne sælger chokolade, frugt, sodavand og øl. Der kan betales med Mobile Pay. Kaffe og drikkevand samt traktement ved Dagli' Brugserne er gratis.

## Rastepladser og kørehastighed

Rastepladsernes åbningstider bygger på følgende forudsætninger:

Kørehastighed på rød og blå rute: mindst 16 km/t, højst 30 km/t. Kørehastighed på grøn rute: mindst 13 km/t, højst 24 km/t. Ophold på rastepladser; 10 min, 30 min ved frokostrast.

Overholdes de forudsætninger ikke, kan du ikke forvente, at rasteplassen er åben, når du kommer frem.

### **Din cykel – evt. reparation**

Vi forventer, at din cykel er i god stand, men vi har aftale med Fri Bike i Maribo der kan hjælpe ved havari og uheld. Der betales samme pris for reparation som i forretningen i Maribo. Telefonnummer til cykelsmeden fremgår af rutekortet.

### **Spisning**

Der spises morgen- og aftensmad i Sakskøbing Sportcenter, hal A. Frokosten serveres fredag og lørdag på en rasteplass. 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 et armbånd eller en bon for hvert måltid. Armbåndet vises og Bonen afleveres ved afhentning af frokost på ruten eller ved indgang til spisesalen.

Der kan leveres specialkost ved henvendelse til Sakskøbing Sportcenter på tlf. 54704566 - tryk 5. Der betales for drikkevarer til alle måltider både i Sakskøbing Sportcenter og på rasteplasser.

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

### **Svømmehal**

Lolland Rundt's deltagere har gratis adgang til Sakskøbing Sportcenter svømmehal.

### **Mål – turens afslutning.**

Turen slutter hver dag ved Sakskøbing Sportcenter. Søndag er der frokost i hal A til kl. 14.00, hvorefter årets Lolland Rundt er slut.

### **Pårørende**

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

24 27 50 88 – Flemming Wrist-Knudsen

54 70 45 66, tryk 1 – Sakskøbing Sportcenter

Pårørende kan deltage i Lolland Rundt uden at cykle, f.eks. til overnatning og til et eller flere måltider. Se priser på [www.lollandrundt.dk](http://www.lollandrundt.dk)

### **Glemte sager.**

Henvendelse til Sakskøbing Sportcenter på tlf. 54 70 45 66, tryk 1

### **Yderligere oplysning**

Yderligere oplysninger ved telefonisk henvendelse til Lolland Rundt, 51 21 16 80

#### **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. Ro i hal B og på teltpladsen
Torsdag kl. 24.00:	
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 Sakskøbing Sportscenter er åben
Fredag kl. 18.30:	Aftensmad i hal A – generalforsamling. Ro i hal B og på teltpladsen
Fredag kl. 23.00:	
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 Sakskøbing Sportscenter er åben
Lørdag kl. 18.30 – 23.00:	Festaften i Sakskøbing Sportscenter hal A
Lørdag kl. 24.00:	Ro i hal B og på teltpladsen.
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.

## ***På gensyn til Lolland Rundt 2023***

