



Kære deltager i vores 40 års jubilæumsløb.

Bestyrelsen ønsker dig ♥-lig VELKOMMEN til Folkecykelløbet Lolland Rundt 2024.

Arrangementet bærer præg af, at være noget folk vender tilbage til, hvilket vi er stolte, glade og bæret over. Mere end 70% af deltagerne har været med før, og vi har et par deltagere, der har været med næsten alle årene.

Netop derfor glemmer vi ofte i bestyrelsen, at der er et behov for helt grundlæggende orientering til dig som deltager. Især hvis det er din første gang, eller det er mange år siden du sidst har deltaget. Hvis du forinden eller undervejs i cykelløbet mangler informationer, opfordrer vi derfor til at spørge enten os i sekretariatet, eller "gamle" garvede deltagere - vi står altid klar til at hjælpe!

!! I dette dokument er der vigtig og relevant info til ALLE deltagere, uanset om du kører én, to eller tre dage.

Området

Området vi er i, hedder Saxemarken.

Området er domineret af søen og sportsfaciliteterne, men du finder også både sportshallerne, svømmehallen, vandrerhjem, campingplads og skole. Det tager kun et par minutter at gå til Sakskøbings gågade og mindre end 10 minutter at gå til centrum.

- **Sakskøbing Sportscenter**

"Hovedhuset" i sportscentret er vores primære base. Her finder du sekretariatet i indgangspartiet, hvor der bl.a. er indskrivning og udtjekning.

Spisesalen finder du i Hal A, som du ligger til venstre, når du kommer ind af hovedindgangen.

Der er kun adgang til Hal A i forbindelse med spisning og festaften om lørdagen.

Al start og slut i cykelløbet foregår på P-pladsen, foran hovedindgangen til sportscentret.

- **Svømmehal**

Som deltager i Cykellobet Lolland Rundt har du i denne weekend gratis adgang til svømmehallen, der ligger i Sakskøbing Sportscenter. Indgangen til svømmehallen finder du i hovedindgangen ved Hal A, hvor du skal til højre og højre.

Åbningstider til svømmehallen finder du under menupunktet "tider", samt ved indgangen.





- **Hal B**

Hal B ligger ved siden af vandrehjemmet, på den anden side af jernbanen, når du står ved hovedindgangen/Hal A.

Hal B er "sovesalen". Hvis du har tilmeldt dig Modul 1, som er inkl. overnatning, kan du vælge at overnatte i denne hal eller på den grønne plæne bag sportscentret (se mere info under punktet "overnatning").

Hvad du har betalt for, og hvad du skal betale ekstra for?

Cykelløbet Lolland Rundt tilbydes som moduler, med mulighed for både tilkøb og fravalg.

"Grundmodulet" (Model 1) koster i 2024 1.250 kr.

Har du købt dette modul, har du, udover adgang til at cykle alle 3 dage, betalt for:

- Fredag: frokost på ruten + aftensmad i Hal A
- Lørdag: morgenmad i Hal A + frokost på ruten + festaften inkl. 3-retters menu og live musik
- Søndag: morgenmad og stort frokostbord i Hal A
- To overnatninger (fredag-søndag) i Hal B, eller i eget telt på plænen ved cafeteriaet

Har du valgt et andet modul, eller selv sammensat dit program, er der angivet hvilke ting der er inkluderet i dén pris du har betalt. Hvis du er i tvivl, så spørg i sekretariatet.

Hvis du undervejs ønsker at tilkøbe ekstra valgmuligheder, kan dette sagtens lade sig gøre. Kontakt da sekretariatet ved hovedindgangen.

For alle gælder det, at øl, sodavand, vand, saft og kaffe er gratis på depoterne (undtaget Hvedemagasinet om lørdagen - se mere info under menupunktet "depoter").

Egenbetaling:

- Drikkevarer til maden i Sakskøbing Sportscenter (bortset fra kaffe, te og juice, som er inkluderet til morgenmaden)
- Øl, vand og vin i Hvedemagasinet i Bandholm lørdag

- **Torsdag**

Cykelløbet starter fredag morgen, men mange vælger at ankomme allerede torsdag aften til en hyggeaften, med god mulighed for snak med nye og kendte ansigter. Ønsker du dette, har du mulighed for følgende tilkøb, som IKKE er en del af "grundmodulet":

- Dagens ret i Sakskøbing Sportscenter torsdag aften: 100 kr.
- Overnatning fra torsdag til fredag: 85 kr.
- Morgenmad fredag: 75 kr.





Indskrivning / check-in

Uanfægtet hvilken dag du ankommer og hvor mange dage du skal cykle, skal du melde din ankomst i sekretariatet ved hovedindgangen til Sakskøbing Sportscenter.

Ved indskrivningen får du spisebilletter eller armbånd, samt din gratis halsedisse. HUSK, at du skal afleverer din spisebillet eller vise dit armbånd, for at få adgang til spisesalen!

Hver dag, når du kommer retur fra cykelløbet, skal du afkrydses på de lister der hænger i indgangspartiet. Dette for at sikre, at alle er kommet godt retur, og vi ikke mangler nogen ude på ruterne.

Har du brug for rutekort eller deltagerlister, ligger de til selvbetjening i sekretariatet.

Overnatning:

Hvis du har valgt overnatning som en del af pakken, kan du vælge én af følgende to muligheder:

- **Hal B**

Du skal selv medbringe en madras, luftmadras, liggeunderlag eller lignende (nogle har endda en drømmeseng med), samt lagen, sovepose/dyne og hovedpude.

Husk evt. ørepropper 😊

Bad og toilet er til rådighed i omklædningsrummene i hallen.

Nogle deltagere ønsker at tage deres cykler med indendørs om natten.

I hal B er der udlagt plastik i venstre side af hallen, hvor cyklerne kan stilles.

!! Vær venligst hensynsfuld, og sørg for, at der ikke kommer mærker på gulvet!

- **Telt**

Du kan slå dit eget telt op på plænen bag cafeteriaet i Sakskøbing Sportscenter.

På teltpladsen er IKKE adgang for camp-let, campingvogne eller mobilhome, ligesom der heller ikke må køres med biler på teltpladsen.

Teltliggere kan frit bruge hallernes faciliteter, herunder bad og toilet.

Overnatning i telt ved hallens cafeteria koster det samme som overnatning i hallen.

Sikkerhed:

Bestyrelsen opfordrer deltagerne til ikke at opbevare værdifulde ting i hallen og til at holde lidt øje med, hvad der foregår omkring dem, f.eks. om der er fremmede på områderne, men også om andre deltagere har brug for en hjælpende hånd.





Spisning, specialkost, medbragt mad og drikke, samt rygning

Morgenmad og aftensmad alle dage, samt frokost om søndagen foregår i Hal A.
HUSK din spisebillet eller vis dit armbånd ved indgangen!

Frokost fredag og lørdag foregår ude på ruten.

Deltagerne på Familieruten skal huske at skrive sig på listen til madpakker fredag inden start.

Ønsker du i stedet at spise frokosten i hallen, skal du huske at skrive dig på listen i sekretariatet inden løbets start hver dag. Frokosten hentes i sportscentrets cafeteria.

- **Specialkost**

Er du allergisk, eller på anden vis har brug for specialkost, bedes du rette henvendelse til Sakskøbing Sportscenter på tlf. 54704566 - tryk 5.

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

OBS!!

Søndag skal du være i mål hurtigst mulig efter kl. 12.00, hvorefter der serveres stort frokostbord i Hal A til kl. 14, samt udlevering af diplom og medalje.

- **Medbragt mad og drikke** må IKKE medtages og nydes i hverken svømmehallen, bad- og omklædningsrum, samt i Hal A under spisning og fest lørdag aften.

Du må gerne medbringe eget mad og drikke i Hal B, samt på teltpladsen.

- **Rygning** er forbudt i hallerne.
HUSK at smide dine slukkede skodder i en skraldespand - ikke rundt i naturen!

Generalforsamling

Folkecykelløbet Lolland Rundt er en forening, som du er medlem af, når du har betalt dit deltagergebyr. Der afholdes generalforsamling fredag aften efter spisetid (ca. kl. 19.30).





Ruterne

Cykellobet Lolland Rundt består af fire ruter:

- Blå rute på i alt ca. 360 km. (afmærket med blå skilte)
- Rød rute på i alt ca. 300 km. (afmærket med røde skilte)
- Grøn rute på i alt ca. 160 km. (afmærket med grønne skilte)
- Familieruten på i alt ca. 68 km. (afmærket med gule skilte)

Der er samlet start fra P-pladsen ved Hal A alle 3 dage.

Du kan frit vælge hvilken rute du vil køre, ligesom du kan skifte rute undervejs i løbet.

Ruterne mødes flere forskellige steder, hvorfra du kan køre af en anden rute end den du startede på.

Vær dog OBS på at give cafeteriaets personale besked, hvis din frokost skal leveres på én af de andre ruters frokostdepoter.

- **Rutekort / GPS**

I sekretariatet kan du gratis hente printede rutekort.

Ønsker du hellere ruten på din cykelcomputer, er det i år blevet muligt.

Du finder ruterne til download på hjemmesiden:

<https://lollandrundt.dk/download/>



Rastepladser (depoter) og kørehastighed

Du finder depoter flere steder langs ruterne, hvor der kan tankes op af energi, i form af både vådt og tørt. Rastepladserne betjenes af Sakskøbing Tamburkorps Venneforening, samt lokale Brugser.

Pga. vores **40-års jubilæum**, er det besluttet, at der i år IKKE skal betales for øl og vand på depoterne. Dog er lørdagens frokost i Hvedemagasinet i Bandholm undtaget, da der i stedet her bliver serveret gratis kaffe og kage efter frokosten.

Øl og vand kan købes (der kan betales med Mobile Pay).

Rastepladsernes åbningstider bygger på nogle forudsætninger af beregnede kørehastigheder og opholdstider på rastepladserne (se bagsiden af rutekortene). Overholder du ikke forudsætningerne, kan du ikke forvente, at rastepladsen er åben når du kommer, og du må derfor acceptere at køre din rute uden service og mulighed for at tanke op på energi.

Hvis du kører meget hurtigt, kan du få din frokost i Sakskøbing Sportscenter. Det kræver dog, at du skriver dig på listen over dem, der ønsker frokostpakke i Sportscentret, inden dagens tur startes.





Din cykel – evt. reparation

Igen i år kan vi glæde os over det gode samarbejde med Fri Bike i Maribo.

Skulle det uheldige ske undervejs, at din cykel trænger til hjælp, kan cykelsmeden hos Fri Bike i Maribo kontaktes - se telefonnummer på rutekortene.

Cykelsmedens arbejdstid er gratis, du betaler blot for evt. reservedele.

Har du behov for evt. transport til cykelsmeden, kontakt løbsledelsen.

Massage

Som noget nyt, har vi i år en deltager, der er massør.

Hans navn er Jens, og han tilbyder 1,5-2 timer af sin tid, hvor du som deltager kan booke 10 minutters massage for 60 kr.



40-års JUBILÆUM



Som tidligere skrevet, agter vi at fejre dette jubilæum med manér - hvilket selvfølgelig betyder nye og anderledes oplevelser mm.

- **Musik**

Vi har i år sørget for ekstra meget fest og musik.

Det betyder bl.a. at du kan opleve musik på forskellige depoter rundt omkring, ligesom festsaftenen om lørdagen spilles op af bandet 4xLarsen, som er kendt for at kunne sætte en god fest igang.

- **Crossdance**

Selvom det er et cykelløb, behøver vi jo ikke kun nøjes med dette 😊 Derfor har du i år mulighed for at brænde lidt ekstra krudt af fredag eftermiddag, efter endt cykeltur.

Crossdance instruktør Susse Lillelund tænder for musikken fredag eftermiddag kl. 16.15-17.15, til en times lækker dans.

Hvad er Crossdance?

Crossdance er bygget op af 4 moduler: Dance, Bodytoning, Cardio og Balance:

- Vi danser nogle lette koreografier til velkendte sange, så **ALLE** kan være med.
- I bodytoningen får du lidt styrketræning.
- I cardioen får du pulsen helt i top.
- Og balancen hjælper med at få ro på kroppen igen.

Hele kroppen bliver arbejdet igennem, det giver sved på panden og et kæmpe smil på læberne.

Som deltager i cykelløbet kan du gratis danse med.

Folk udefra er også velkomne til en pris på 30 kr. Hele beløbet går direkte til cykelløbet.





40-års JUBILÆUM



Lørdag får du ekstra meget for dine penge, for her venter flere gode oplevelser:

- **Museumsbanen**

En del af grøn rute og familieruten vil lørdag foregå med det gamle Damplokomotiv fra Maribo til Bandholm. Ombord på toget vil der være musikalsk underholdning, samt mulighed for lidt vådt til ganen.

Bemærk!! Vi har god hjælp til opgaven, men vi påtager os ikke ansvar for eventuelle skader på cyklerne, i forbindelse med læsning, transport samt aflæsning.

ALLE ruter har lørdag middagsrast ved **Hvedemagasinet i Bandholm**, hvor der efterfølgende blive serveret gratis kaffe og kage til dessert. Øl og sodavand kan tilkøbes.

- **Knuthenborg Safaripark**

På hjemturen fra frokostrasten i Bandholm, får grøn rute og familieruten mulighed for at cykle gennem Knuthenborg Safaripark - en mulighed vi er utrolig glade for kunne lykkedes. Dog kan vi desværre i skrivende stund ikke sige den præcise rute, da der stadig er nogle ting som skal falde på plads, rent sikkerhedsmæssigt.

Det er vigtigt at huske på, at der i parken er vilde dyr, samt andre gæster vi skal tage hensyn til.

Indgang til parken foregår ved Snap In portene, og altså ikke via de officielle indgange. Derfor har vi kun mulighed for at blive lukket ind af én omgang. Nøjagtig tidspunkt mm. bliver oplyst inden start lørdag morgen.

Passage gennem parken SKAL køres via anvist rute.

Passagen gennem parken er på eget ansvar.

Ekstra gaver

Som deltager i cykellobet Lolland Rundt, får du som altid et diplom efter endt deltagelse. Men i år kan du ydermere glæde dig til at modtage en gratis halsedisse, et stort og spændende jubilæumsskrift, samt en medalje.





Vigtige tidspunkter:

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

Forbud og påbud:

- **Brug af cykelhjelm er påbudt under hele løbet på alle ruter**
- **Børn under 15 år skal være ledsaget af en voksen, der er ansvarlig for barnet**
- **Anvisninger fra løbsledelsen skal efterkommes**
- **Færdselsreglerne skal efterkommes**





Yderligere information:

Telefonisk henvendelse til Folkecykelløbet Lolland Rundt:

- Tlf.: 51 21 16 80 eller
- Tlf.: 24 27 50 88

Pårørende:

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

- Tlf.: 24 27 50 88 – Flemming Wrist-Knudsen (formand)
- Tlf.: 54 70 45 66, tryk 1 – Sakskøbing Sportscenter

Glemte sager:

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

Sociale medier:

Bemærk!

Der bliver taget billeder og video under hele cykelløbet, til brug på vores hjemmeside de sociale medier Facebook og Instagram. Der vil blandt andet være live udsendelser fra tid til anden, samt almindelig opslag og stories.

Du må meget gerne følge med, tagge os i opslag og dele alt hvad du ønsker.

Brug også meget gerne følgende hashtag på Instagram: **#LollandRundt2024**

Find os på Facebook HER:

<https://www.facebook.com/lollandrundt>



Find os på Instagram HER:

https://www.instagram.com/folkecykelloebet_lolland_rundt/



OBS!!

Hvis du ikke ønsker at være med på billeder og video, så gør fotografen opmærksom på det.

Vi ønsker dig nogle helt fantastiske dage på Lolland

DANMARK'S HYGGELIGSTE CYKELLØB

