

Praktiske oplysninger 2011.

Lidt om Lolland Rundt 2011.

Lolland Rundt køres i år for 29. gang den 22., 23. og 24. juli 2011. Lolland Rundt er en tredages cykeltur ad spændende ruter gennem de smukkeste egne på Lolland. Alle kan deltage, der er ingen tidsgrænse og ingen præmie til den, der kommer først. Alle, der fuldfører, får et smukt diplom som erindring og alle får mulighed for hyggeligt samvær med ligesindede.

Rutens længde.

Lolland Rundt består principielt af tre ruter: en på 360 km., en på 300 km. og en kort på 160 km. Ruterne krydser hinanden med mellemrum, typisk ved rastestederne. Hver gang ruterne krydser hinanden, kan deltagerne vælge, hvilken rute de vil køre ad til næste gang ruterne krydser hinanden. Lolland Rundt har således ikke en fast rutelængde – deltagerne kan selv vælge deres rute på højst 360 km. og mindst 160 km. fordelt over tre dage.

Indskrivning.

Turen starter ved Saksøbing Sportscenter fredag kl. 09.00. Inden start skal du indskrive dig. Det sker i hal A torsdag den 21. juli 2011 fra kl. 17 - 20 og fredag den 22. juli 2011 kl. 07.30 – 08.30. Spisebilletter, rutekort, deltagerliste og spørgeskema udleveres ved indskrivningen. Turen slutter samme sted søndag den 24. juli 2011 med frokost i hal A fra kl. 12 til kl. 14.

Hyggeaften - Grillaften torsdag den 21. juli 2011.

Du er meget velkommen til at komme allerede torsdag aften. Som en festlig optakt arrangeres en hyggeaften med grillarrangement fra kl. 19 i Sportscentrets cafeteria. Her kan du møde nye og gamle cykelvenner. **Tilmelding til grillarrangement** sammen med løbstilmelding via Lolland Rundt-brochuren eller Lolland Rundts hjemmeside: www.lollandrundt.dk **Kuvertpris for voksne: 110 kr. – børn under 14 år: 60 kr. Betales ved tilmelding.**

Kørevejledning til startsted.

Fra Sydmotorvejen drejes af ved Saksøbing (afkørsel nr. 46). Kør ad Stadionvej, til højre ad Søndergade og igen til højre ad Ellekildevej før jernbanen. Rejsende fra Banegården. Det tager 5 – 10 minutter at gå fra Banegården/busstationen til Saksøbing Sportscenter. Når du står uden for banegården med ryggen mod sporene, skal du gå til højre. I det første kryds, du kommer til, skal du først en smule til venstre, så til højre ad Saxes Allé. Efter et par hundrede meter skal du til højre og så kan du se sportshallen fra Saxes Allé.

Du skal medbringe.

Sovepose og evt. luftmadras. Overnatter du i sportscentrets hal B, er der tykke skumgummimadrasser gratis til rådighed. Medbring også en lille cykeltaske til rutekort, lappegrej m.v. Husk badetøj, hvis du skal i svømmehallen.

Forsikring.

Husk, at du deltager for egen regning og risiko – så sørg for at have dine forsikringer i orden.

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

Brug af CYKELHJELM er PÅBUDT under løbet på alle ruter!

Ruter og ruteafmærkning.

Der startes samlet fra p-pladsen ved hal A alle dage.

160 km. -ruten er afmærket med hvide pile med grøn spids – på rutekortet tegnet med grønne prikker.

300 km. -ruten er afmærket med hvide pile med rød spids – på rutekortet tegnet med rød streg

360 km. -ruten er afmærket med hvide pile med blå spids, dog kun når den afviger fra 300 km. -ruten.

På kortet tegnet med blå stiplede linje.

Anvisninger fra løbsledelsen skal efterkommes.

Færdselsreglerne skal overholdes, det vil bl.a. sige, at man højst må køre to og to ved siden af hinanden på vejen.

Cykelreparation og STOP foregår i vejens VENSTRE side!

Lolland Rundt har fået lov til at komme mange steder, hvortil der ikke er almindelig adgang. Respekter gæstfriheden og optræd sådan, at vi får lov at komme igen. Skån naturen, smid ikke papir og andet affald men tag det med til rastepladserne, hvor der er skraldesække.

Private følgebiler på ruten er ikke velsete. Kører disse alligevel med, må de ikke køre på private veje og de må **ikke** medbringe drikkevarer til deltagerne i Lolland Rundt.

Rastepladserne.

Rastepladserne er ikke bemandede udenfor de angivne åbningstider. Vi forventer derfor af dig, at du afpasser din hastighed, så du når frem til rastepladserne i åbningstiderne.

Redningsberedskabet betjener vore servicevogne på rastepladserne. Der sælges chokolade, frugt, sodavand og øl. Kaffe og te er gratis.

Ved Dagli' Brugserne er det forretningernes personale, der betjener Lolland Rundts deltagere. Der er frugt fra Dagli' Brugsen på de rastepladser, hvor kun deltagere på KORT RUTE holder rast.

De fleste rastepladser er lagt på steder, hvor der er adgang til toilet og vand, men der er undtagelser. Se oversigten bag på rutekortet.

Sakskøbing-hallerne.

Der overnattes i Sakskøbing Sportscenter, hal B, hvor der etableres nattevagt ved Redningsberedskabet alle nætter samt under festen lørdag aften. Nattevagternes anvisninger skal følges.

Der anvises sovepladser og bademuligheder. Drikkevarer må ikke medbringes i bade- og omklædningsrum.

Der er forbud mod rygning i soverummene. Der skal være ro i soverummene torsdag fra kl. 24, fredag fra kl. 23 og lørdag fra kl. 24.

Det er ikke tilladt at medbringe drikkevarer i hal A under spisning og til fest lørdag aften.

Der er gratis adgang til svømmehallen i Sakskøbing Sportscenter fredag og lørdag kl. 16 – 18. Uden for dette tidsrum skal der betales almindelig pris for adgang til svømmehallen.

Telte og campingvogne.

Du kan overnatte i eget telt – ikke campingvogn eller camp-let – på plænen ved sportshallens cafeteria, hvis du har meddelt dit ønske ved tilmeldingen. Bemærk, at der **ikke** må køres med bil på græsset. Disse henvises til P-pladserne ved hallerne.

Ønsker du at overnatte på anden vis, f.eks. i campingvogn eller på vandrerhjem, sker dette for egen regning og **du skal selv huske at reservere plads**. Det bemærkes, at der er campingplads og vandrerhjem i Saxemarken, kun 200 m. fra Sakskøbing Sportscenter.

Spisning.

Der spises morgen- og aftensmad i Sakskøbing Sportscenter, hal A. Frokosten serveres fredag og lørdag på en rasteplads. Hvis du ønsker det, kan du imidlertid afhente din frokost i Sportscentrets Cafeteria. Betingelsen er, at du meddeler dit ønske til løbsledelsen, inden der startes på den daglige tur.

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

Der kan leveres **mad til diabetikere og vegetarer – dog kun, hvis du ved tilmeldingen oplyser, at du er diabetiker eller vegetar**.

Der betales for drikkevarer til alle måltider både i Sakskøbing Sportscenter og på rastepladser – priserne er rimelige. På rastepladserne udleveres koldt vand gratis.

Bordbestilling til spisningen fredag aften og lørdag aften modtages torsdag aften eller på tlf. 54 70 46 07.

Aktiviteter for unge lørdag aften.

Lørdag aften, der traditionen tro er festaften med cykelbal til kl. 23, er der

aktiviteter for unge: bl.a. åben svømmehal kl. 20 - 22 samt hygge i "Grønnegården".

Din cykel – evt. reparation.

Uanset om du kommer på en bedstemorcykel eller en racercykel, så forventer vi, at din cykel har gode dæk, er velsmurt og i øvrigt i god stand. Bliver du alligevel udsat for uheld med din cykel, kan du via løbsledelsen eller rastepladspersonalet komme i kontakt med cykelsmeden, som følger med på hele turen. Han reparerer din cykel til en billig pris. Cykelsmedens telefonnummer står på rutekortet.

Mål – turens afslutning.

Turen slutter hver dag ved Sakskøbing Sportscenter, hvor du skal være i god tid inden aftensmaden. Søndag, hvor der serveres frokost i hal A frem til kl. 14, skal du være i mål hurtigst muligt efter kl. 12.

Også søndag er der mulighed for at tage et bad efter turen.
Søndag udleveres dit diplom i hal A og vi modtager dit udfyldte spørgeskema.

Pårørende.

Under løbet kan pårørende i nødstilfælde lægge besked til dig på følgende numre:
22 75 51 14 – Bent Mortensen
54 70 46 07 – Sakskøbing Sportscenter, Cafeteriet
Pårørende kan være med i Lolland Rundt uden at cykle, f.eks. under overnatning og under et eller flere måltider.
Ring om priser eller kig på vores hjemmeside <http://www.lollandrundt.dk>

Glemte sager.

Henvendelse til Nakskov Turistbureau på tlf. 54 92 21 72.

Betaling.

Sammen med materialet vedr. Lolland Rundt er udsendt et indbetalingskort. Det henstilles, at man overholder tilmeldings- og indbetalingsfristen, der er **senest torsdag den 14. juli 2011**. Ved undtagelsesvis senere betaling skal kvittering medbringes ved indskrivning.

Der kan betales via homebanking. Anvend

Kode for korttype: 73

Kontonummer: 82 832 742

Eller check/kontant til sekretariatet. Udlændinge anbefales dog at betale kontant ved indskrivning. Der kan ikke anvendes kreditkort, når der betales ved indskrivning.

[Klik her](#) for at se priserne på Lolland Rundt.

Tilmelding.

Du kan bruge tilmeldingsblanketten i brochuren eller tilmelde dig elektronisk via [tilmeldingsblanketten](#) på vores hjemmeside.

Har du brug for yderligere oplysninger, kan du henvende dig telefonisk/personligt til Lolland Rundts sekretariat: Lolland Rundt, Nakskov Turistbureau, Axeltorv 3, 4900 Nakskov, tlf. 54 92 21 72.

Oversigt over tider under Lolland Rundt.

- Torsdag kl. 17.00 – 20.00: indskrivning i sekretariatet i hal A
- Torsdag kl. 19.00: hyggeaften / grillaften
- Torsdag kl. 24.00: ro i sovesalen i hal B

- Fredag kl. 06.30: lyset tændes i hal B (vækning)
- Fredag kl. 07.00 – 08.30: morgenmad i hal A for deltagere, der har overnattet eller betalt særskilt
- Fredag kl. 09.00: start fra P-pladsen ved hal A
- Fredag kl. 16.00 – 18.00: svømmehallen i Sakskøbing Sportscenter er åben
- Fredag kl. 19.00: aftensmad i Sakskøbing Sportscenter hal A – generalforsamling
- Fredag kl. 23.00: ro i sovesalen i hal B

- Lørdag kl. 06.30: lyset tændes i hal B (vækning)
- Lørdag kl. 07.00: morgenmad i hal A
- Lørdag kl. 08.30: start fra P-pladsen ved hal A
- Lørdag kl. 16.00 – 18.00: svømmehallen i Sakskøbing Sportscenter er åben
- Lørdag kl. 19.00 – 23.00: festaften i Sakskøbing Sportscenter hal A
- Lørdag kl. 24.00: ro i sovesalen i hal B

- Søndag kl. 06.00: lyset tændes i hal B (vækning)
- Søndag kl. 06.30: morgenmad i hal A
- Søndag kl. 08.00: start fra P-pladsen ved hal A
- Søndag kl. 12.00: forventet ankomst til Sakskøbing Sportscenter – frokost i hal A
- Søndag kl. 14.00: Lolland Rundt 2011 er forbi – frokostbordet dækkes af