

MS BIKE

FOR EN VERDEN UDEN SCLEROSE

ROADBOOK 2023



VELKOMMEN TIL MS BIKE 2023

MS BIKE er en udfordring, der kombinerer lysten til at teste sine egne grænser og viljen til at gøre en forskel for andre.

MS BIKE er et ultracykelløb på 761 km fra København og hele vejen til toppen af Danmark i Skagen.

Undervejs vil I opleve Danmarks flotte natur og til tider de hårdeste steder, du kan tilgå på cykel i Danmark.

Vi ved, det er en stor udfordring, der kræver sammenhold og vilje, men mest af alt lysten til at udfordre sig selv og hinanden. Alt sammen for en verden uden sclerose!

Vi håber, du får en fantastisk oplevelse.

Rigtig god tur, og vi glæder os til at se samt følge dig hele vejen!

Med venlig hilsen

Jakob, Signe & Mette

MS  **BIKE**
FOR EN VERDEN UDEN SCLEROSE

PROGRAM FOR WEEKENDEN

LØRDAG D. 26. AUGUST.

Kl. 07.30 Indregistrering åbner. Adressen er Jollevej, 2300 Kbh S

Kl. 08.20 Racebriefing

Kl. 08.30 Holdbilleder og fælles foto af jer alle

Kl.09:00 Officiel start på MS BIKE

Kl.17:00-21:00 Ankomst til aftensmadsdepot efter 244 km (Diernæs Forsamlingshus)

Kl. 21.00 - 07.00 Nat/morgendepot efter 444 km (Karup forsamlingshus)

SØNDAG D. 27. AUGUST

Kl. 06:00 - 16:00 Alle ankommer i mål i Skagen



RUTEN

BESKRIVELSE

Vi glæder os til at præsentere jer for en vild cykeloplevelse, gennem hele Danmark.

Vi har med lokale kræfter fået lavet en rute, som starter på Amager og som fører jer langs kysten hele vejen til Køge. Herfra drejer I ind i landet på små bugtende veje på Sydsjælland. Der vil efter 90 km være mulighed for at få en kop kaffe eller en sodavand på Sclerosehospitalet i Haslev. Næste stop er Korsør, hvor jeres effektive cykeltid bliver stoppet, mens I passerer Storebælt i jeres følgebiler.

I samarbejde med A/S Storebælt har vi fået sponsoreret jeres overfart, hvorfor I også her vil få udleveret jeres voucher til at køre over broen. Der er én voucher pr. hold/én bil.

Alle får en time til transfer. Dette er tids nok til at få pakket cyklerne og være klar igen til den største bid af ruten. I skal nu henover Fyn, og husk at nyde den helt fantastiske natur, de små snoede veje og de mange flotte herregårde, som kendetegner Sydfyn. Efter 244 km ankommer I til aftensmadsdepotet i Diernæs forsamlingshus.

Nyd den sidste del af Fyn, for når I ankommer til Middelfart, så er det ved at være tid til at lygterne frem. Der vil i Middelfart være mulighed for at komme indenfor, hvis der er behov for det - og måske gemmer der sig lidt lækkerier.

Ikke nok med at det er ved at blive mørkt, når I forlader Fyn, men I rammer også lige ind i den midtjyske højderyg. Bakkerne omkring Vejle kender de fleste - nu skal de forceres i mørke. Det bliver fedt!

Nordjylland er kendt for sin rå natur og lange lige stræk. Hvis der er kræfter tilbage, så er det nu I kan sætte den på stor kling og nyde de sidste km mod Skagen.



ETAPERNE

ADRESSEOVERSIGT

1. etape - 90 km

Start: Amager Strandpark, Jollevvej, 2300 Kbh S

Slut: Sclerosehospitalet i Haslev, Ringstedvej 106, 4690 Haslev

2. etape 73 km

Start: Sclerosehospitalet i Haslev, Ringstedvej 106, 4690 Haslev

Slut: Halskov Færgehavn, 4220 Korsør

3. etape 81 km

Start: Nyborg (ved Lidl), Storebæltsvej 5, 5800 Nyborg

Slut: Diernæs Forsamlingshus, Viekærvej 3, 5600 Faaborg

4. etape 75 km / aftensmad depot

Start: Diernæs Forsamlingshus, Viekærvej 3, 5600 Faaborg

Slut: Middelfart (ITW Constructions) Gammel Banegårdsvej 25, 5500 Middelfart

5. etape 46 km

Start: Middelfart, Gammel Banegårdsvej 25, 5500 Middelfart

Slut: Fårup Sø

6. etape 79 km

Start: Fårup Sø

Slut: Karup Forsamlingshus, Bredgade 15, 7470 Viborg

7. etape, 114 km

Start Karup Forsamlingshus, Bredgade 15, 7470 Viborg

Slut: Thisted Søbad, Thisted Kystvej 17, 7700 Thisted

8. etape, 100 km

Start: Thisted Søbad, Thisted Kystvej 17, 7700 Thisted

Slut: Gammel Ingstrupvej 19, 9480 Løkken (Kirke)

9. etape, 103 km MÅL

Start: Gammel Ingstrupvej 19, 9480 Løkken (Kirke)

Slut: Grenen, Fyrvej, 9990 Skagen

ANKOMSTTIDER

BASERET PÅ HOLDENES GENNEMSNITSFART

ETAPE BY KM KM I ALT GENNEMSNITSFART KM/T

				25	28	30	33	36	39
START	AMAGER	0	0	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
1	HASLEV	90	90	12:36	12:12	12:00	11:43	11:30	11:18
2	KORSØR	73	163	15:31	14:47	14:26	13:56	13:31	13:09
TRANSFER OVER STOREBÆLT (AFSAT 1 TIME INKL. SKIFT)									
3	DIERNÆS	81	244	19:46	18:41	18:08	17:23	16:47	16:14
4	MIDDELFART	75	319	22:47	21:22	20:39	19:40	18:52	18:10
5	FÅRUP SØ	46	365	00:37	23:00	22:11	21:04	20:09	19:20
6	KARUP	79	444	03:47	01:48	00:49	23:28	22:21	21:22
7	THY	114	558	08:21	05:52	04:37	02:55	01:31	00:16
8	LØKKEN	100	658	12:21	09:25	07:57	05:56	04:18	02:50
9	SKAGEN	103	761	16:28	13:05	11:23	09:03	07:08	05:28

De ovennævnte tider skal justeres efter de pauser / skift I har undervejs.

DOWNLOAD AF RUTEN

LINKS TIL FILER

Du kan downloade årets rute, så du og dit crew kan finde vej igennem Danmark.

Du kan downloade filen i forskellige formater, så den passer til din navigationsenhed. Det kræver et login til RideWithGPS, før du kan downloade ruten, hvilket er gratis.

De fleste i feltet bruger deres cykelcomputer til at navigere efter, men RideWithGPS findes også som app, der kan hentes til din smartphone, så du kan følge ruten på den måde.

Hver etape kan også hentes som separat fil, så man nøjes med at downloade de etaper, man selv skal cykle.

DOWNLOAD RUTEN HER!

https://ridewithgps.com/auto_approve/Event/225094/qQJKappzkCrMGxzY1hrkle-cn9aYhKGL

HOLDKØRSEL OG REGLER

SIKKERHEDEN ER DET VIGTIGSTE

MS BIKE er kategoriseret som et cykelløb niveau 4. Det betyder, at alle skal køre efter færdsereglerne, og at løbet foregår på åbne veje uden særlig afspærring eller markering langs ruten.

MS BIKE er et langt løb, så der er ingen grund til at køre hasarderet eller uansvarligt.

Vis hensyn til hinanden og dem, som I møder på jeres vej. Hvis der er en cykelsti - **SÅ BRUG DEN...**



Et ultraløb som MS BIKE medfører også en naturlig udfordring for kroppen gennem fysisk træthed og søvnunderskud. Det betyder også, at man som rytter har en nedsat reaktionsevne og dermed øget risiko for styrt. Derfor kan vi ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at I hver især lytter til jeres egen krop og mærker efter, om det er forsvarligt at fortsætte, eller om I har brug for en pause.

Vi har endnu ikke haft nogen alvorlige ulykker til MS BIKE, og I skal hjælpe med, det forbliver sådan.

Vores motto er, at "vi samler på gode oplevelser", så pas på jer selv og hinanden.

HOLDKØRSEL OG REGLER

BRUG DIN FORNUFT

Hvem der cykler, og hvornår I ønsker at skifte ryttere, er helt op til jer. Vi vil dog anbefale, at I kører sammen som ét hold det sidste stræk frem mod målstregen i Ska-gen.

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 et uheld, som kræver opsamling, har man to muligheder:

1. Hurtigste løsning: Kontakt dit eget hold, og få organiseret en afhentning, der giver mulighed for, at I kan skifte til en ny rytter, som kan fortsætte på ruten.
2. Kontakt løbsledelsen, der 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 mål.



NATKØRSEL

FREM MED LYGTER

Løbet starter for alvor, når natten falder på. Solen går ned bag horisonten kl. 20:25 og markerer samtidig lygtetid for alle.

NATKØRSEL

Vi henstiller til, at alle følgebiler kører bag holdets rytter(e), der både giver moralsk support og øget sikkerhed. Så på med det lange lys, og gør klar til en kæmpe oplevelse frem mod solopgangen kl. 06:19.



FORPLEJNING

MAD & DRIKKE

REMA 1000

MS BIKE og REMA 1000 har indgået et samarbejde i forhold til forplejning af deltagerne til løbet.

REMA 1000 gør det muligt for jer, at sammensætte jeres egen forplejning til turen. Hvert hold vil op til løbet modtage et gavekort, der kan benyttes i alle REMA 1000-butikker i hele landet. Gavekortet udsendes til en fra hvert hold i ugen op til løbet.

Værdien af gavekortet er 125 kr. pr. tilmeldt rytter på holdet.

Husk, at der på depotet i Diernæs vil blive serveret aftensmad. Her vil I have mulighed for et varmt måltid, så alle rytterne kan blive klar til en lang tur i den mørke nat.



FORPLEJNING

ENERGI



Det kræver utrolig meget energi at cykle et løb som MS BIKE. Derfor er vi super glade for, at kunne fortælle om vores samarbejde med Purepower.

Purepower er vores officielle leverandør af energi, og de vil støtte hele feltet med en række energiprodukter, så I kan holde gang i pedalerne hele vejen til målstregen.

Produkterne vil være at finde i de forskellige depoter på ruten.



Produkterne der vil være til rådighed kan variere ud fra, hvad der er vist på billedet. Sørg selv for også at have energi med, så I er sikre på, at der er nok til hele turen. Det er super vigtigt at I har energi med i bilerne, så I aldrig kommer til at løbe tør.

TJEKLISTE

TING I IKKE GLEMME

- Cykelhjelm (obligatorisk – ingen hjelm, intet cykelløb)
- GPS-enhed med downloadet rute til alle deltagere på holdet.
- 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. refleksvest til nattekørsel
- Ekstra cykeltrøje
- Overtrækssko
- Kreditkort/kontanter



TJEKLISTE TIL FØLGEVIL

HELLERE FOR MEGET END FOR LIDT

- Download alle ruter til diverse enheder
- Lader og powerbanks til jeres telefon/GPS-enheder
- 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 cykelbilleder
- Udstyr og opbevaring af forplejning (evt. køleboks, skærebræt, knive osv.)
- Tørt tøj, til når man ikke cykler Evt. tæppe eller lignende for bedst mulig afslapning
- Sammenklappelige stole for at gøre jeres ophold rundt i Danmark, så behageligt 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

HVOR ER I?

Lad familie og vennerne følge og støtte jer under løbet. Før starten vil alle hold blive udstyret med en GPS-tracker pr. hold, der skal medbringes på hele turen af den/dem, som cykler for holdet.

Samtidig gør trackeren også jeres deltagelse levende og virtuel for alle, der ønsker at følge løbet. Dette formidler vi også gennem vores hjemmeside og på vores Facebookside.

Der vil senest et par dage inden løbet blive sendt et link til jer, hvor det er muligt at følge med live. Del det gerne, så folk kan heppe på jer undervejs.

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

Vi glæder os til at se jer lørdag d. 26. august!

Har I spørgsmål, kontakt da løbsansvarlig:

Mette Eriksen:
mobil: 5069 6819
mail: mer@scleroseforeningen.dk

DIN DELTAGELSE GØR EN FORSKEL TAK!



MS  **BIKE**
FOR EN VERDEN UDEN SCLEROSE