



GREJSDALSØBET

Danmarks motion forårsklassiker

ROADBOOK

Grejsdalsløbet Landevej/Gravel søndag den 12. Maj 2024

Kontakt: mail@grejsdalsloebet.dk

Løbstelefon: 26 29 00 33

TAK
TIL VORES SPONSORER



LØRDAG

DEN 11. MAJ 2024

PROGRAM

14.00 EXPO/nummerudlevering åbner

17.00 EXPO/nummerudlevering lukker

SØNDAG

LØBSDAGEN DEN 12. MAJ 2024

06.30 Expo/nummerudlevering åbner

07.30 Første start 230 km Forårsklassikeren

09.00 Første start 167 km Granfondo

09.30 Første start 127 km Mediofondo

11.15 Første start 83 km Udfordringen

12.00 Start 78 km Gravel

13.30 Omklædning åbner

14.00 Madservering og musik i målområdet

18.00 Tidtagning og omklædning lukker

18.30 Madservering lukker

PRAKTIK

LØBSSEKRETARIAT KONTAKT

Kontakt på løbsdagen vedrørende praktiske forhold foregår bedst ved personlig henvendelse i sekretariatet i Spektrum i DGI-huset ved indgang Øst.

Vil man i kontakt med sekretariatet inden eller efter løbsweekenden foregår det bedst på mail@grejsdalsloebet.dk.

Løbstelefonen 26 29 00 33 benyttes under løbet ved behov for assistance, men kan ikke benyttes til forespørgsler vedrørende startnummer, tidtagning eller lignende.

Løbssekretariatets ledelse (Lars)
kan træffes på telefon 20 12 37 08.

START/MÅL NUMMERUDLEVERING

Løbet starter og slutter ved DGI-huset, Vestre Engvej, 7100 Vejle, Indgang Øst ved Willy Sørensens Plads. Her afhentes også startnummer.

Afhent din kuvert med rygnummer og tidtagningschip lørdag mellem kl. 14-17 eller søndag fra kl. 06.30. På startnummeret står løbstelefonnummeret, som benyttes i tilfælde af behov for hjælp ved uheld/defekt. Din madbillet er til afrivning fra startnummeret.

Dit startnummer og din endelige starttid findes på dit startbevis, som udsendes i ugen op til løbet.

STARTGRUPPER & EXPO

Deltagere får tilsendt et starttidsinterval, som er tilpasset den ønskede gennemsnitshastighed. Indenfor det tildelte tidsinterval stiller man op i startbåsen, og der sendes grupper på omtrent 50 deltagere afsted ad gangen.

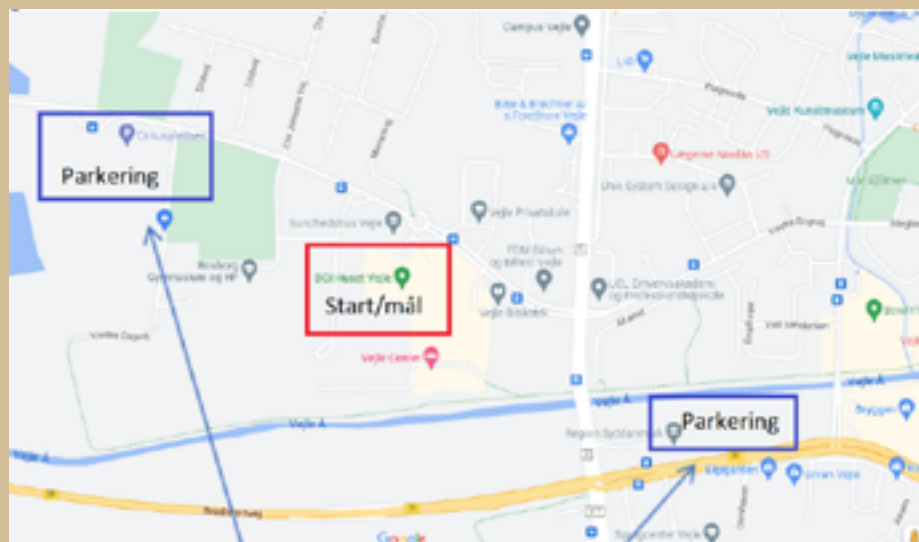
Expo

Lørdag og søndag er der mulighed for at besøge vores sponsorer i DGI-huset. Der er gode tilbud på mange forskellige former for cykelrelaterede varer.

Expo åbent
kl. 14-17 lørdag
kl. 07-19 søndag

PARKERING

CYKELPARKERING & OMKLÆDNING



Visse steder er der tidsbegrænset parkering. Grejsdalsløbet tager ikke ansvar for deltageres ulovlige parkering. Vi anbefaler, at man parkerer ved:

Cirkuspladsen, Vestre Engvej (Parkering Vest) eller Region Syddanmark, Damhaven 12

Vi henviser til parkering et af de to ovennævnte steder. Der kan ikke parkeres på Willy Sørensen Plads ved DGI-Huset. Det er forbeholdt stedets øvrige brugere.

Mens du henter dit startnummer eller når du bader/spiser, kan du parkere din cykel i vores overvågede cykelparkering. Du får et garderobenummer, som du skal bruge til at få udleveret din cykel igen. Her kan der også indleveres en taske under løbet på samme vilkår. Grejsdalsløbet hæfter ikke for værdigenstande der efterlades i cykelparkeringen.

Omklædning før og efter løbet forefindes i DGI-huset. Følg skiltene.

FORPLEJNING

Der er mulighed for at købe let morgenmad inden løbet samt kaffe/drikkevarer hele dagen. Alle deltagere får varm mad og en kold øl/vand efter løbet. Benyt spisebilletten som afrites fra startnummeret. Maden serveres fra kl. 14.00 og fremefter.

Du kan fylde dine drikkedunke med vand ved start. Energidrik og anden forplejning er kun til rådighed på depoterne. Se depotinfo for distancerne nedenfor.

Vi opfordrer alle deltagere til at standse på vores gode depoter og fylde flasker og energi. En gentlemanrytter kører fra sine konkurrenter på bakkerne, ikke ved toilet- og flaskestop. Lav en gentlemanaftale om depotstop med dem, du kører med og mod.

Der er mulighed for at købe 20 minutters professionel massage for 100 kr. efter løbet.

PRÆMIER

Grejsdalsløbet er ikke et race, men en oplevelse. Der er ingen præmie for at komme først eller for hurtigste tid på nogen af ruterne. Der er dog mange flotte lodtrækningspræmier. Du kan se om du har vundet en af lodtrækningspræmierne, hvis der er en præmievoucher i din kuvert.

Du kan også tjekke listen, der hænger, hvor du henter dit startnummer. Du skal henvende dig personligt med dit startnummer for at kunne modtage en udtrukket præmie.

FOTOS

Vi tager stemningsbilleder fra løbet og af vores deltagere, som bliver offentliggjort på vores sociale medier efterfølgende.

MASTERSTART & TIDTAGNING

MC Marshalls guider dig ud på ruten. Bliv bag motorcyklerne til de giver løbet frit udenfor bygrænsen.

Tidtagning administreres af Sportstiming, som du også har tilmeldt dig gennem. Her vil man kunne se sin tid og mellemtider efter løbet på Sportstiming - Grejsdalsløbet 2024 . Engangschippen til tidstagningen udleveres sammen med startnummeret og skal klistres på hjelmens højre side.

SUPPORT

Der er samaritter til stede ved start/mål og på ruten. Ved alvorlige uheld ringes 112. Ved tekniske problemer kan man tilkalde hjælp fra løbets tekniske hjælpere og fejeblad. Alle problemer og uheld indmeldes til **løbstelefonen 26 29 00 33.**

ET RENT LØB

Overtrædelse af løbets regler kan medføre diskvalifikation. Diskvalificerede ryttere skal forlade løbets rute og aflevere startnummer til officials.

Vi forventer at vores deltagere:

Benytter vores depoters toiletter/urinaler eller lader vandet diskret i levende hegn langt fra beboelse.

Ikke smider affald, tomme dunke, punkterede slanger og lignende på eller ved vejen.

ET SIKKERT LØB

Grejsdalsløbet afholdes på åbne veje. Visse steder på ruten er der Politi/HJV til at regulere trafikken i lyskryds, men i øvrigt gælder FÆRDSELSLOVEN. Vigepligt, røde lys og skilte skal respekteres. MC Marshalls har ret til at standse øvrig trafik, men du er til enhver tid ansvarlig for din egen færden.

Flagofficials til fods er der for at advare dig om farlige passager. Ikke for at regulere øvrig trafik.

Af hensyn til sikkerheden for andre cyklister og gående, og i henhold til vores polititilladelse, kører vi ikke på cykelstier medmindre det er tydeligt afmærket.

Der skal benyttes cykelhjelm. Aero-bars eller tri-styr er ikke tilladt.

Grejsdalsløbet har tiltrådt DCU og DGI's kodeks for god opførsel.

Vi forventer af vores deltagere, at de:

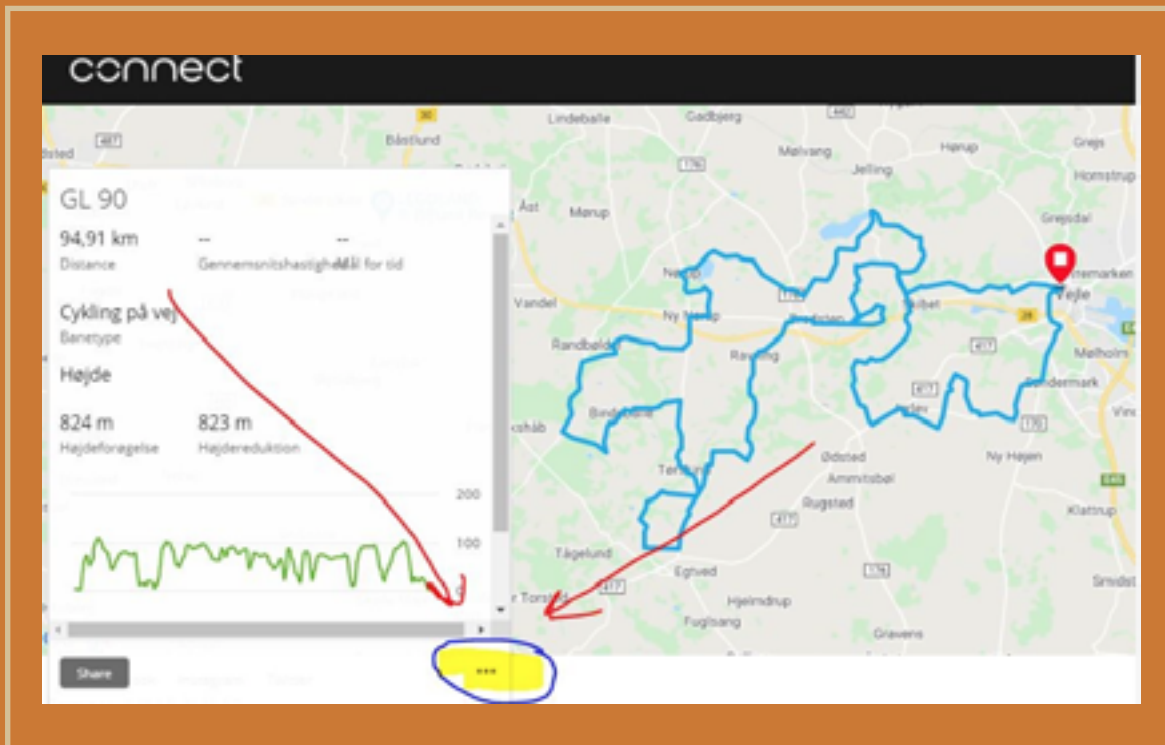
- Overholder færdselsreglerne**
- Retter sig efter officials henvisninger**
- Viser hensyn**
- Har respekt for andre**
- Kender egen begrænsning**

Grejsdalsløbet landevej lever op til DGI klassifikation BLÅ, se mere her:

<https://www.dgi.dk/cykling/cykling/discipliner-og-aktiviteter/fremtidens-cykelloeb>

Grejsdalsløbet Gravel lever op til DGI klassifikation GRØN.

RUTER



Vi har ændret alle ruterne i år. Du kan derfor ikke genbruge en rute fra et tidligere Grejsdalsløb.

Ruterne kan findes på Garmin Connect hjemmesiden, hvorfra de kan downloades uden login. Man skal klikke på de tre prikker under højdekurven for at downloade. Garmin Connect har en lav vurdering af antal højdemeter. Strava og Wahoos målinger ligger som regel 10-20% højere.

Gravelruten: Bliver sendt direkte til deltagerne i ugen op til løbet.

230 km - Forårsklassiker:

<https://connect.garmin.com/modern/course/242628797>

167 km - Granfondo:

<https://connect.garmin.com/modern/course/248840398>

127 km - Mediofondo:

<https://connect.garmin.com/modern/course/248841183>

91 km - Udfordringen:

<https://connect.garmin.com/modern/course/242631832>

DEPOT GRAVEL

Der er et stort depot efter 46 km ved Bindeballe Købmandsgård, hvor kaffestuen står til vores disposition. Spisebilletten bruges på depotet. Det må du ikke snyde dig selv for. Startnummeret byttes til et måltid mad i målområdet.

Belle - lille vanddepot. Enkelte energiprodukter.

Korshøj - stort temadepot: Sandwich, chokolademuffins, bananer, agurker, appelsiner, energibarar, energigels, energipulver, vand, kaffe og te + overraskelse

Nørup, Haraldskær - stort depot:

Sandwich, chokolademuffins, bananer, agurker, appelsiner, energibarar, energigels, energipulver, vand, kaffe og te.

Der er toiletter på Korshøj, Nørup og Haraldskær depoterne.

Depot	Lukker	Rute			
		229 km	169 km	127 km	91 km
Belle (vand)	10:00	45 km			
Korshøj	11:30	75 km			
Nørup	14:00	135 km	73 km	33 km	33 km
Haraldskær	16:00	175 km	113 km	73 km	73 km

PERSONDATABESKYTTELSESPOLITIK

Grejsdalsløbet tager billeder af deltagerne i start-/målområde og ved depoter til brug i offentlige medier, herunder sociale medier. Du kan til enhver tid ved henvendelse på e-mail bede os fjerne billeder af dig, du ikke ønsker offentligt tilgængelige.

Grejsdalsløbet beholder deltagerens e-mailadresser i to år med henblik på at tilsende informationer om Grejsdalsløbet. Disse mails kan afmeldes ved at klikke på linket i bunden af mails.

Sportstiming administrerer vores tilmelding og resultatservice. Deres persondatapolitik findes her: <https://www.sportstiming.dk/privacy>

ENGLISH

Start and finish is at DGI-huset, Vestre Engvej, 7100 Vejle, Use the east entrance facing "the Library".

Parking in the start area is not allowed. Free parking is available here:

- Cirkuspladsen, Vestre Engvej
- Region Syddanmark, Damhaven 12

Race committee is located inside Spektrum. If you need assistance during the race, call +4526290033.

For other inquiries:

On race day, find the race committee in Spektrum. Before or after race day, e-mail mail@grejsdalsloebet.dk.

In case of medical emergency, dial 112.

Bike parking is complimentary and monitored, available before and after the race. You may also leave a bag. Do not leave any valuables.

Chip timing is provided. A single use chip sticker is provided along with your race number. Place it on the right side of your helmet. Find your finish time on Sportstiming - Grejsdalsløbet 2024

Expo area: our sponsors exhibit and sell products is inside DGI-huset. Visit them and check out the special offers.

Flag Officials on foot are there to warn you of dangerous intersections. They do not stop traffic.

Food stations: Water, coffee, energy products, fruit, sandwich rolls and cake are available at stops along the route, see table.

Helmet use is compulsory. Aero bar extensions are not allowed.

Massage is available after the race 20 minutes 100 kr.

MC Marshals on motorbike will guide you out of the start box. Stay behind the motorbikes until you are given the go-ahead. You are responsible for riding safely and lawfully.

Photos from the event will be published on our social media pages. If you wish to withdraw consent to use images of you, please contact the organizers or photo providers by e-mail.

Police direct traffic at certain intersections. Follow their directions.

Prizes If you have won a prize, there is a voucher in the envelope. There is no podium or prize for fastest time. Check postings in the start/finish area.

Race number and timing chip pickup at DGI-Huset Saturday between 14-17 or Sunday from 6.30. Race support phone number is printed on the bib number.

Routes can be downloaded from the Garmin Connect webpage using the links provided above.

"Ride clean!" Don't litter - use garbage bins and toilets in food stations. A punctured inner tube may be exchanged for a new one at the feed stations. Littering may lead to disqualification.

"Ride safe!" The roads are open to other road users. Please respect traffic laws. Only exception: We generally do not use bike paths during the race due to the danger of collision with other cyclists and pedestrians. You are responsible for your lawful conduct on the road.

Shower and changing facilities are available at DGI-huset. Follow signs with the word "Omklædning".

Technical support is provided by our tech trucks and broom wagon. Contact race officials on phone +4526290033. This number is printed on your bib number.

Warm meal and a cold drink is included in all races. Food voucher is detachable from your jersey number. For gravel participants, the food voucher is used in the feed stop. Your race number may be exchanged for the warm meal. The food is available from 14.00 and onwards.

Privacy policy we may contact you for up to two years after the race by e-mail with offers in connection to our race. We will not share your address with others. We may use your picture in our media posts. If you object, you may have images of you removed by contacting organizers by e-mail.

Sportstiming is our timing partner. Privacy statement: <https://www.sportstiming.dk/privacy>