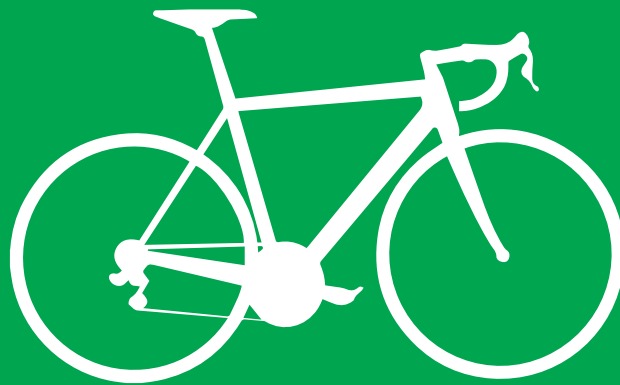


Torsdag den 30. maj 2019

# TOUR de ALHEDEN 2019



Alhedens Idrætsforening  
Frederiks · DK-7470 Karup J



## Start/mål

Alle ruter starter og slutter ved Alhedehallerne, Trehusevej, Frederiks.

## Gældende for alle ruterne

- Betaling kan ske kontant eller Mobilepay på dagen
- Færdselsreglerne skal overholdes
- Alle kører på eget ansvar
- Husk cykelhjelm
- Der vil være "fejebled" efter sidst startende på den lange rute
- Cykelparkering på eget ansvar

## Yderligere information

Yderligere information vedr. Tour de Alheden fås ved henvendelse til Marianne Døssing på 5126 1772 efter kl. 16.00, eller på [www.frederiks-aif.dk](http://www.frederiks-aif.dk)

## Om Tour de Alheden

Tour de Alheden er et traditionsrigt motionsløb, der stort set er kørt ad de samme ruter siden 1978 gennem den smukke midtjyske natur. Vi fortsætter succesen med lange ruter på både 43 og 105 km. Ruterne går over Kongenshus' vidtstrakte hedeflader og gennem Dollerup Bakker.

Alhedens Idrætsforening ønsker med dette brede udvalg at tilbyde alle, lige fra cykelentusiasten til den lille familie, lidt motion i vore naturskønne omgivelser.

Arrangør: AIF's motionsudvalg  
God tur!

## 43 og 105 km

- Forhåndstilmelding kan ske på [www.frederiks-aif.dk](http://www.frederiks-aif.dk)  
(direkte link: <https://app.lap.io/event/2019-05-tour-de-alheden> til og med den 25/5 2019 kl. 12.00.
- Startgebyr  
105 km. Kl. 09.00 - startgebyr kr. 150,- inkl. kaffe, rundstykke, pølse og øl/vand mod aflevering af startnr.  
43 km. kl. 09.15 - startgebyr kr. 100,- inkl. kaffe, rundstykke, pølse og øl/vand mod aflevering af startnr.
- Ved tilmelding på løbsdagen tillægges ekstra 50,- til startgebyret, dette kan ske fra kl. 07.30 til senest kl. 08.30 i hal 1.
- Ruterne køres med DGI tidtagningssystem. Resultatlistes kan opdateres på <https://app.lap.io/event/2019-05-tour-de-alheden>
- Depoter 105 km, i Grønhøj, Daugbjerg og Lysgaard.
- Der serveres gratis morgenkaffe og et rundstykke fra kl. 08.00.
- Der er mulighed for omklædning og bad i Alhedehallerne.
- Udtrækningsgevinster udtrækkes på startnumre i hallen.
- Det er ikke tilladt at benytte tri-cykler, tri-styr, enkeltstartscykler.

## 6, 12 og 22 km

- Tilmelding på løbsdagen til alle 3 ruter fra kl. 08.30 ved infobordet i hal 1.
- Startgebyr  
Voksne kr. 50,- inkl. øl/vand.  
Børn u/15 kr. 25,- inkl. vand.
- Start kl. 09.30
- Der udtrækkes en række gevinster på startnumre i hal 1.
- Der serveres gratis morgenkaffe fra kl. 08.00.

Download  
elektronisk kort fra  
vores hjemmeside

Læs mere om hvad Motionsudvalget i AIF kan tilbyde, på: [www.frederiks-aif.dk](http://www.frederiks-aif.dk)