



## Lokalt trænings-etape-løb på Vestlolland med 3 etaper i påsken

### **18/4 kl 10.00: 1. etape: 74,4 km (rute fra Klubmesterskab i Ravnsby Bakker)**

Start og mål på Kragenæsvej

12 runder á 6,2 km

### **19/4 kl 10.00: 2. etape: 20 km enkeltstart (2x10km)**

Start og mål ved Vindeby Kirke

*Vi tilbyder at køre i samlet flok fra Nakskov til vindeby og tilbage på cykel i roligt tempo.*

### **20/4 kl 10.00: 3. etape: 72 km (lang rute fra Asserstrup-bakken (pokal)**

Start og mål på Asserstrupbakken

4 runder á 18 km

Løbet er åbent for alle medlemmer af NCC, LFCK, Ventilen og Vestlolland Triatlonklub - uanset niveau.

Da der køres omgange, er det altid muligt at stå af før tid, hvis man ikke ønsker at gennemføre den fulde distance.

Man kan sagtens nøjes med at deltage i enkelte etaper, men prisen er den samme (30kr)

Der vil blive sat skilte op på alle etaper - dog vil der ikke være folk til at tilbageholde trafikken, idet det skal opfattes som en træningstur. Hjælp derfor hinanden med god kommunikation og tag generelt ekstra hensyn til trafikken.

**Samlet stilling** udarbejdes efter følgende prioritering:

1: antal gennemførte løb

2: samlet tid

Førende rytter i samlet stilling skal køre med gule sokker (udleveres efter hver etape)

Kom i god tid (senest en halv time før) - Der køres med forgaffel-chip som udleveres til hver etape og afleveres igen efterfølgende.

**OBS: Det er kun muligt at tilmelde sig online!**

**Tilmeldingen lukker 16/4 - kl 23:00.**