

## Deltagerinfo

### Giv 24 timer til Syge Børn 2020.

#### Kære deltagere i Giv 24 timer til Syge Børn 2020.

Så er det snart tid til Giv 24 Timer til Syge Børn 2020.

Giv 24 Timer til Syge Børn er et sponsorløb for dem, der vil det ekstreme, nyde lidt motion, hygge i socialt samvær, nyde den flotte natur og glæde børn på Akut Børnemodtagelse.

Som sædvanligt vil der være lidt PR i de forskellige medier. Ellers se også min hjemmeside. I er meget velkommen til at promovere jeres egen deltagelse. Lørdag den 20. juni kl. 11.45 er der velkomst og praktisk info ved undertegnede.

Herefter bliver løbet skudt i gang kl. 12.00 af hospitalsdirektør Poul Blaabjerg.

Der er indskrivning og nummerudlevering ved start fra kl. 10.00, ved Rocenter Aarhus, Vandværksvej 14, Brabrand, men tilmelding kan ske til mig på hjemmesiden eller ved henvendelse til mig.

Derefter cykler/løber/går man det antal omgange, man har lyst til i løbet af de næste 24 timer.

Husk derfor at få påført km-tal og alder ved afslutning og tjek e-mail.

Cykles der hjem og evt. tilbage i løbet af de 24 timer, tæller disse km også med.

Kl. 11.30 søndag prøver vi alle at samles og køre ud på sidste omgang sammen, så vi får en festlig afslutning, meget gerne med børnene først over stregen kl. 12.00.

Lørdag aften kan der bestilles pizza ved målområdet. Skriv navn på listen. Søndag kl. 12.00 serveres der Giv 24 Timers Kage. Alt sammen sponsoreret af J. O. Byggefirma. Søndag morgen er der rundstykker og basser kl. 07.00 sponsoreret af Hartmeier Bageren i Brabrand.

Man kan forsyne sig med frugt og toast, leverpostej m.m. samt kaffe alle 24 timer. Dette er sponsoreret af Dagli'Brugsen i Sabro

## Praktisk info

Vær opmærksom på, at der bliver taget en del billeder, hvoraf nogle vil blive brugt på min hjemmeside. Ønskes man ikke at figurere der, skal man meddele det ved startstedet med navn og adresse.

Giv 24 timer til syge børn 2020 køres for 10. gang. Derfor er der diplomer til alle deltagere, men husk selv at hente dem ved start/mål. Man både cykle, løbe eller gå. Løbende og gående skal være på gangstien, gå/løbe venstre om, modsat cykelrytterne. Der er massiv skiltning ruten rundt, både for deltagere og andre trafikanter. Ved start er der opsat skilte med pile.

Der er givet tilladelse til at afvikle Giv 24 Timer til Syge Børn fra Center for Byens Anvendelse, og politiet.

Vi har kun en gang været ude for uheld, men skulle det ske igen, så bedes man selv ringe 112, eller kontakte Karen ved Rocenter Aarhus. Karen kan kontaktes på 6160 8337.

De nærmeste hjertestartere befinder sig ved Sognegården Engdalsvej 1, Engdalskolen Engdalsvej 31, Brabrandhallen Engdalsvej 86, Brabrandhallen. Karen har beskrivelse af placering.

Vi kan benytte Rocenterets faciliteter, toilet, køkken med alt udstyr, køleskab, klublokale og bad.

Affald medbringes til startstedets affaldsposer.

## Færdselsregler

Jeg skal understrege, at der er givet tilladelse til Giv 24 Timer hos de relevante myndigheder under forudsætning af, at vi overholder færdselsloven, da stien ikke er lukket for andre trafikanter. Derfor kan man ikke fylde hele stien, men kun køre på en række de fleste steder, når der køres på hjul. Monter en cykelklokke så man kan give signal til andre cyklister. Vi kører højre om søen. På den måde undgår vi at skulle holde tilbage, men man skal alligevel være opmærksom på anden trafik. Der skal køres med cykelhjelm. Kører man om natten, skal man sørge for rigtig gode lygter, der kan holde i lang tid. På Stautrupssiden er der 2 steder en vej, Bispevej, der krydser cykelstien, så vær opmærksom på tværgående trafik, hvor vi skal holde tilbage. Vær også særlig opmærksom ved Rocenteret, da der her vil være en del trafik og dårlige oversigtsforhold. Deltagelse er på eget ansvar. Pas på ved start og slut, så vi ikke blokerer stien for andre cyklister.

## Udstyr

Giv 24 Timer er for alle med gode ben på cykel, løbende eller gående og hjertet på rette sted og folk, der gerne vil udfordre sig selv og støtte et godt formål. Der stilles ingen krav til cyklen, andet at den skal være lovlig. Alle former for cykler, også el-cykler, er meget velkomne, så alle der har en cykel kan deltage. Sørg for, at cyklen er velsmurt, velkørende og godt pumpet til dagen. Cykelhjelm obligatorisk.

Medbring selv reservedele. Jeg har lidt med samt værktøj og fodpumpe.

## Service

Deltagerne skal servicere sig selv, dog med lidt hjælp ved Rocenter Aarhus. Rocenter Aarhus kan benyttes til pauser og toiletbesøg. Der er køleskab og mulighed for at varme mad. Der vil være gratis bananer, toast, leverpostej, vand, kaffe m.m. så længe lager haves.

Powernaps kan ske på Rocenter Aarhus eller i egen bil eller telt. Der kan købes sponsortrøjer ved indskrivning eller bestilles hos mig. Begrænset antal.



Sponsortrøjer til Giv 24 Timer til Syge Børn.

Der er trøjer i m-l-xxl.

Trøjerne kan købes for 300 kr.

Beløbet går ubeskåret til Giv 24 Timer.

Trøjerne er sponsoreret af LB Forsikring A/S

## Parkering

Der er ikke mulighed for parkering ved Rocenter Aarhus og på Vandværksvej 14, Brabrand, så parker gerne på vandværksvej eller før.

Der må ikke køres i bil eller parkeres på stien.

Er der spørgsmål, så kontakt mig.

Vi glæder os til at se jer 20. - 21. juni 2020.

KH Karen & Allan