

## Deltagerinfo 1

### Giv 24 timer til Syge Børn 2023.

Kære deltagere i Giv 24 timer til Syge Børn 2023.

Giv 24 timer til Syge børn er et sponsorløb.

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.

Det vil sige, at jeg forsøger at få en sponsor til at betale et beløb pr. kørt km for alle deltagere. Man kan også selv skaffe sig en sponsor til at donere et beløb pr. kørt km. Det kan være ens mekaniker, cykelhandler, dagligvarebutik, venner, forældre eller en anden godgørende person.

Sponsorer kan også indbetale et kontant beløb forud eller på dagen. Der var beløb på 50 kr. til 10.000 kr. sidste år. Ønsker man en kvittering skal beløbet betales direkte til Akut Børnemodtagelse. Kontakt mig om info.

Jeg modtager gerne forslag til sponsorer

Startgebyr, 200 kr. kan indbetales på MobileBox 8523AN, forud. (Angiv startgebyr eller sponsorat), eller på dagen fra kl. 10.00 og hele weekenden ved startstedet Rocenter Aarhus og på Vandværksvej 14, Brabrand.

Herefter bliver løbet skudt i gang kl. 12.00.

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 17. juni kl. 11.45 er der velkomst og praktisk info ved undertegnede

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.

Søndag morgen er der rundstykker kl.07.00 sponseret af Hartmeier Bageren i Brabrand.

Man kan forsyne sig med frugt og toast, leverpostej m.m. samt kaffe alle 24 timer. Dette er sponseret 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 2023 køres for 13. gang. Man kan 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.

Vi kan benytte Rocenterets faciliteter, toiletet, 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 Stautrupside 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 velkommen, 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.



Der er fortsat nogle få sponsortrøjer.  
Pris 300 kr.

## 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 17. - 18. juni 2022.

Tilmelding kan ske på  
Startpenge: Børn (12 år) 100 kr.  
Voksne 200 kr.  
På Mobilebox 8523AN