**200 km Himmerland**

203 km med ca. 1750 hm

**Kontrolbyer:**

**Blære:** Foto af byskilt

**Fræer:** Foto af byskilt

**Solbjerg:** Foto af byskilt

**Guldbæk:** Foto af byskilt

 Afstande og åbne-/lukketider

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | Kontrolbyer | Distance | Total | Åbne | Lukke |
| 1 | START | Aalborg |   | 0 km | 7.00 | 8.00 |
| 2 |   | Blære | 44 | 44 | 8.18 | 10.12 |
| 3 |   | Fræer | 47 | 91 | 9.41 | 13.04 |
| 4 |  | Solbjerg | 44 | 135 | 10.58 | 16.00 |
| 5 |   | Guldbæk | 51 | 186 | 12.28 | 19.24 |
| 6 | MÅL | Aalborg | 17 | 203 | 12.53 | 20.30 |

**Gps-spor:** [**https://ridewithgps.com/routes/41611635**](https://ridewithgps.com/routes/41611635)

**Rutebeskrivelse:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Afstand |   | Retning | Beskrivelse | Total | Bemærkning |
|  |  |  | Kør mod vest ad Annebergvej | 0.0 |  |
| 1.5 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Mølholmsvej | 1.5 |  |
| 0.6 | ← | Left | Drej til venstre ad Svalegårdsvej | 2.1 |  |
| 0.7 | → | Right | Drej til højre ad Under Lien | 2.9 |  |
| 0.4 | ↑ | Straight | Tag første frakørsel i rundkørslen, Nørholmsvej | 3.3 |  |
| 4.2 | ← | Left | Drej til venstre og følg Restrup Engvej | 7.5 |  |
| 3.3 | ↑ | Straight | Kryds NY Nibevej og fortsæt ad Restrup Kærvej | 10.8 |  |
| 1.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Nibevej | 11.8 |  |
| 2.8 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Vokslevvej/Tårupvej | 14.5 |  |
| 4.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Hobrovej/​Rute 519 | 19.0 |  |
| 0.9 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skråvej/Huulmøllevej | 19.9 |  |
| 1.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Korsbjerghøjvej | 21.5 |  |
| 1.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Grydstedvej | 22.9 |  |
| 3.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Jordemodervej | 26.6 |  |
| 1.6 | → | Right | Drej til højre, og følg Halkærvej/​Rute 187 | 28.3 |  |
| 0.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Sebbersundvej | 28.7 |  |
| 1.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Pindstrupvej | 29.8 |  |
| 1.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Djørupvej | 31.1 |  |
| 0.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Halkærvej | 31.5 |  |
| 2.3 | ← | Left | Hold til venstre ind på cykelsti mod Vegger | 33.8 |  |
| 0.5 | ← | Left | Drej til venstre ud på Hedegårdvej | 34.4 |  |
| 2.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Kelddalvej/​Rute 187 | 37.1 |  |
| 1.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Halsmandsbrovej | 38.1 |  |
| 1.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Ejdrupvej/Blærevej | 39.7 |  |
| 2.6 | ↑ | Straight | Kryds Kelddalvej og fortsæt ad Blærevej | 42.3 | Kontrol i Blære |
| 2.9 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Oustrupvej | 45.2 |  |
| 2.7 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Lynnerupvej | 47.9 |  |
| 0.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Katbyvej | 48.7 |  |
| 2.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skivumvej | 50.8 |  |
| 3.8 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Vester Skivumvej | 54.6 |  |
| 2.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Skivumvej | 57.3 |  |
| 0.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Kratvej | 57.6 |  |
| 1.5 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Højrisvej | 59.2 |  |
| 1.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Lyngsøvej | 60.9 |  |
| 0.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Torndalsvej | 61.7 |  |
| 2.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Dalumvej | 64.4 |  |
| 3.6 | → | Right | Drej til højre, og følg Veggerbyvej/Aarestrupvej | 67.9 |  |
| 5.2 | ← | Left | Drej til venstre, og bliv på Aarestrupvej | 73.1 |  |
| 0.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Haverslevvej | 73.4 |  |
| 3.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Kridtbakken | 76.8 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og bliv på Kridtbakken | 76.9 |  |
| 0.9 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Røde Møllevej | 77.8 |  |
| 0.6 | → | Right | Drej til højre, og følg Vælderskoven | 78.4 |  |
| 0.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Rebildvej/Himmerlandsvej | 79.1 |  |
| 4.0 | ↑ | Straight | Tag 5. frakørsel ad Buderupholmvej i rundkørslen | 83.1 |  |
| 3.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Bækkedalsvej | 86.6 |  |
| 2.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skindbjergvej | 88.8 |  |
| 0.2 | → | Right | Drej til højre, og følg Fræervej | 88.9 |  |
| 2.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Gerdingvej/Jyllandsgade | 91.7 | Kontrol i Fræer |
| 4.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Møldrupvej | 96.3 |  |
| 4.5 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Aspvej | 100.8 |  |
| 6.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Lyngbyvej mod Store Brøndum | 107.2 |  |
| 3.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Stubberhøjvej | 110.7 |  |
| 3.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skørpingvej | 114.1 |  |
| 2.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Siemvej | 116.1 |  |
| 2.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Ejstrupvej | 118.6 |  |
| 3.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skørpingvej | 121.9 |  |
| 1.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Aalborgvej | 123.6 |  |
| 0.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Bælumvej | 123.9 |  |
| 1.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Tvorupvej | 125.3 |  |
| 2.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Tvoruphøjevej | 128.0 |  |
| 1.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Korsholmvej | 129.8 |  |
| 0.9 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Fruerhusvej | 130.7 |  |
| 4.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Wiffertsholmvej | 134.7 |  |
| 0.1 | ← | Left | Drej til venstre og følg Solbjergvej/Østergade/Torvet | 134.8 | Kontrol i Solbjerg |
| 3.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Smidievej | 137.9 |  |
| 3.3 | → | Right | Drej til højre, og følg Gammel Smidievej | 141.3 |  |
| 0.6 | → | Right | Drej til højre, og følg Kongstedlundvej | 141.9 |  |
| 1.8 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Kongstedlundvej | 143.7 |  |
| 0.9 | → | Right | Drej til højre, og følg Lundensvej/Danmarksgade | 144.5 |  |
| 1.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Kongensgade/Skibstedvej | 146.1 |  |
| 3.6 | → | Right | Drej til højre ad Skibstedbrovej | 149.7 |  |
| 1.3 | → | Right | Drej til højre, og følg Baggesdamvej | 151.0 |  |
| 3.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Lindenborgvej | 154.8 |  |
| 0.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Østergårdsvej | 154.9 |  |
| 1.2 | ← | Left | Drej tv, og følg Refsnæsvej/Møllebrovej/Louisendalvej | 156.1 |  |
| 7.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Gudum Bygade/Gudumvej | 163.1 |  |
| 1.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Vaarst Skolevej | 164.5 |  |
| 0.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Vaarstvej | 164.7 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Skomagerbakken | 164.7 |  |
| 2.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Hadsund Landevej/​Rute 507 | 167.3 |  |
| 0.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Fjellerad Bygade | 167.7 |  |
| 1.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Hålsvej | 169.2 |  |
| 1.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Flamstedvej | 170.5 |  |
| 7.3 | → | Right | Drej til højre, og følg Volstedvej | 177.8 |  |
| 1.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Mjels Brovej | 178.8 |  |
| 2.1 | ← | Left | Hold til venstre på Mjels Brovej over banen | 180.9 |  |
| 0.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Ellidshøjvej | 181.3 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Ny Skolevej | 181.6 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Hobrovej/​Rute 180 | 181.7 |  |
| 0.3 | → | Right | Drej til højre, og følg Ærtebjergvej | 182.0 |  |
| 3.9 | → | Right | Drej til højre, og følg Guldbækvej/Runesvinget | 185.9 | Kontrol i Guldbæk |
| 3.7 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Langdyssen | 189.6 |  |
| 1.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skipper Clements Vej | 190.9 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Kirkedalen/Drastrup Hedevej | 191.0 |  |
| 4.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Nibevej | 195.5 |  |
| 1.5 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Letvadvej/Bygaden | 197.0 |  |
| 1.9 | → | Right | Drej til højre, og følg Skelagervej | 198.9 |  |
| 0.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Hasserisvej | 199.3 |  |
| 2.7 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Constancevej | 202.1 |  |
| 0.3 | ↑ | Straight | Kryds Strøybergsvej og fortsæt ad Nordvestvej | 202.3 |  |
| 0.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Annebergvej til Sportshøjskolen | 202.8 |  |
|  |  |  | Husk at notere tiden og aflevere kortet |  |  |