**400 km Overlade-Skagen**

**Forslag til stempelsteder:**

**Overlade:** Foto af byskilt eller andet hvori bynavnet fremgår

**Ålestrup:** Stempel/ foto fra Guldbageren/ Superbrugsen eller foto af byskilt

**Als:** Foto af byskilt eller andet hvori bynavnet fremgår

**Skagen/Grenen:** Foto eller stempel af/fra **Grenen Kiosk**

**Hirtshals:** Stempel/foto fra Cirkel K eller andre butikker i **rundkørslen**

**Lønstrup:** Foto/stempel fra forretninger eller foto af byskilt

Afstande og åbne-/lukketider

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Åbne | Lukke |
| 1 | START | Aalborg |  | 0 km | 7.00 | 8.00 |
| 2 |  | Overlade | 55 km | 55 km | 8.37 | 10.40 |
| 3 |  | Ålestrup | 25 km | 80 km | 9.21 | 12.20 |
| 4 |  | Als | 55 km | 135 km | 10.58 | 16.00 |
| 5 |  | Skagen/Grenen | 130 km | 265 km | 14.55 | 00.40 |
| 6 |  | Hirtshals | 55 km | 320 km | 16.38 | 04.20 |
| 7 |  | Lønstrup | 20 km | 340 km | 17.16 | 05.40 |
| 8 | MÅL | Aalborg | 60 km | 400 km | 19.08 | 10.00 |

**Gps-spor:** [**https://ridewithgps.com/routes/37560624**](https://ridewithgps.com/routes/37560624)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Afstand |  | Retning | Beskrivelse | Total | Bemærkning |
|  | ↑ | Straight | Kør mod vest ad Annebergvej og fortsæt ad Mølhomsvej | 1.4 |  |
| 0.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Svalegårdsvej | 2.0 |  |
| 0.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Under Lien | 2.8 |  |
| 0.4 | ↑ | Straight | Tag første frakørsel ad Nørholmsvej i rundkørslen | 3.2 |  |
| 4.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Restrup Engvej | 7.4 |  |
| 3.3 | ← | Left | Kryds Ny Nibevej og følg Restrup Kærvej | 10.7 |  |
| 1.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Nibevej igennem Sønderholm | 11.7 |  |
| 3.5 | ← | Left | Drej til venstre igennem tunnelen og følg Ny Nibevej | 15.2 |  |
| 3.6 | → | Right | Tag 2. afkørsel i rundkørslen og fortsæt ad cykelstien | 18.8 |  |
| 2.9 | ↑ | Straight | Fortsæt lige ud ad Rute 12 | 21.7 |  |
| 3.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Løgstørvej | 24.8 |  |
| 0.1 | ← | Left | Drej tv. ad cykelstien, den gamle banesti, mod Halkær | 24.9 |  |
| 5.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Halkærvej | 29.9 |  |
| 2.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Ejdrupvej | 31.9 |  |
| 2.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Trælborgvadvej | 34.4 |  |
| 2.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Borupvej | 36.8 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skovvænget | 36.9 |  |
| 1.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Gunderstedvej | 38.1 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Høeg Hagens Vej | 38.1 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Doverhøjvej | 38.3 |  |
| 5.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Aggersundvej/​Rute 29 | 43.6 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Gunderstedvej | 43.7 |  |
| 0.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Gatten Stationsvej | 44.1 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Gatten Møllevej | 44.3 |  |
| 0.5 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Gattenvej | 44.7 |  |
| 4.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Vester Hornumvej | 49.0 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Ejstrupvej | 49.1 |  |
| 2.1 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Padkærvej | 51.2 |  |
| 3.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Bjørnsholmvej, **Overlade** | 54.2 | **Kontrol** |
| 2.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Trendåvej | 56.6 |  |
| 0.3 | → | Right | Drej til højre, og bliv på Trendåvej | 57.0 |  |
| 2.7 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Gunderupvej | 59.7 |  |
| 0.4 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Fredbjergvej | 60.2 |  |
| 4.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Gråbølle | 64.6 |  |
| 0.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Søvej | 65.0 |  |
| 0.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Nørregade/​Rute 187 | 65.5 |  |
| 1.3 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Svingelbjergvej | 66.7 |  |
| 4.8 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Korsholmvej | 71.5 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Evaslundvej | 71.7 |  |
| 3.4 | → | Right | Hold til højre, og bliv på Evaslundvej | 75.1 |  |
| 2.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Sognevejen | 77.7 |  |
| 2.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Vestergade,  **Ålestrup** | 79.8 | **Kontrol** |
| 1.5 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Borgergade | 81.3 |  |
| 2.2 | → | Right | Drej til højre, og følg Nordre Ringvej/​Rute 561 | 83.5 |  |
| 5.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Solhøjvej | 88.5 |  |
| 1.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Bredgade/​Rute 29 | 90.4 |  |
| 0.8 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Grynderupvejen | 91.2 |  |
| 4.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Nørregade | 95.6 |  |
| 0.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skovmosevej | 95.7 |  |
| 2.4 | → | Right | Lidt til højre, og følg Døstrupvej | 98.0 |  |
| 0.5 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Truehøjvej | 98.5 |  |
| 1.8 | → | Right | Lidt til højre, og følg Sdr Truevej mod Vebbestrupvej | 100.3 |  |
| 2.9 | → | Right | Drej til højre, og følg Hobrovej/​Rute 180 | 103.2 |  |
| 0.7 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Stenstrupvej | 103.9 |  |
| 6.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Rostrup Byvej/Egelundsvej | 110.1 |  |
| 1.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Vråvej | 111.2 |  |
| 3.4 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Rostrupvej mod Vive | 114.6 |  |
| 3.6 | ← | Left | Drej til venstre ind på Hobrovej mod Hadsund | 118.1 |  |
| 5.2 | → | Right | Drej til højre ind på Brogade | 123.3 |  |
| 0.1 | ← | Left | Drej til venstre ad cykelsti/tunnel under landevejen | 123.4 |  |
| 0.3 | ← | Left | Drej til venstre ind på Østre Alle og følg cykelstien | 123.7 |  |
| 2.8 | ← | Slight Left | Hold til venstre ind på Hadsund Banesti | 126.5 |  |
| 0.3 | ↑ | Straight | Fortsæt på Hadsund Banesti | 126.8 |  |
| 2.4 | → | Right | Drej th ind på Hadsund Banesti mod Als | 129.1 |  |
| 6 | ↑ | Straight | **ALS,** fortsæt mod og igennem Ø. Hurup mod Egense | 135 | **Kontrol** |
| 28.2 | ↑ | Straight | Tag færgen Hals - Egense /​ Egense - Hals til Hals | 163.2 |  |
| 0.6 | ↑ | Straight | Fortsæt lige ud ad Færgevej/​Rute 12/​Rute 5 | 163.7 |  |
| 0.2 | → | Right | Drej til højre, og følg Færgevej/​Rute 541 | 163.9 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej tv og følg Østergade og th ved kirken og følg cykelsti mod Hou | 164.1 |  |
| 9.3 | → | Right | Drej til højre, og følg Hou Engvej/​Rute 5 | 173.4 |  |
| 0.7 | → | Right | Hold til højre for at blive på Hou Engvej/​Rute 5 | 174.1 |  |
| 4.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Strandvejen mod Aså | 178.8 |  |
| 5.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Skippergade/​Rute 541/​Rute 559 | 184.3 |  |
| 0.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Sæbyvej mod Voerså | 184.3 |  |
| 9.2 | → | Right | Drej til højre, og følg Nordostvej mod Sæby | 193.5 |  |
| 15.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Søndergade igennem Sæby | 208.6 |  |
| 5.0 | → | Right | Drej th ad cykelstien mod Frederikshavn | 213.6 |  |
| 3.5 | ↑ | Straight | Fortsæt på Sæbyvej | 217.0 |  |
| 1.5 | ↑ | Straight | Fortsæt på Rønnestvej | 218.6 |  |
| 0.3 | ← | Slight Left | Drej lidt til venstre | 218.8 |  |
| 0.5 | → | Slight Right | Hold th og fortsæt ad cykelstien igennem Frederikshavn | 219.3 |  |
| 2.7 | → | Right | Drej til højre og fortsæt ad cykelsti mod Skagen | 222.0 |  |
| 4.5 | → | Right | Drej til højre ind på Skagensvej | 226.5 |  |
| 0.0 | ← | Left | Drej til venstre og fortsæt på cykelstien mod Skagen | 226.5 |  |
| 1.1 | ← | Left | Drej til venstre | 227.6 |  |
| 2.9 | → | Slight Right | Hold th og kryds banen og fortsæt ad cykelstien | 230.6 |  |
| 3.7 | ↑ | Straight | I rundkørslen, tag udkørsel 2 ind på Skagensvej, 40 | 234.3 |  |
| 0.6 | → | Slight Right | Hold til højre | 234.9 |  |
| 6.0 | → | Slight Right | Drej lidt til højre ind på Skagensvej, 40 | 240.9 |  |
| 0.2 | ↑ | Straight | I rundkørslen, tag udkørsel 2 ind på Skagensvej, 40 | 241.1 |  |
| 1.4 | ↑ | Straight | I rundkørslen, tag udkørsel 2 ind på Skagensvej, 40 | 242.5 |  |
| 4.4 | → | Right | Hold til højre | 246.9 |  |
| 0.0 | ← | Slight Left | Hold til venstre | 246.9 |  |
| 0.2 | → | Slight Right | Hold til højre | 247.1 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre | 247.4 |  |
| 0.1 | → | Slight Right | Drej lidt til højre | 247.4 |  |
| 0.2 | → | Right | Drej til højre og igen til venstre | 247.6 |  |
| 0.7 | → | Right | Drej til højre ind på Tranevej | 248.4 |  |
| 0.8 | → | Slight Right | Drej lidt til højre ind på Tranevej | 249.2 |  |
| 2.9 | ← | Slight Left | Drej lidt til venstre ind på Hulsigstien | 252.1 |  |
| 4.8 | → | Slight Right | Hold til højre ind på Hulsigstien | 256.9 |  |
| 0.3 | → | Right | Drej til højre, og følg Gamle Landevej/​Rute 1 | 257.2 |  |
| 3.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Drachmannsvej | 260.2 |  |
| 0.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Frederikshavnsvej/​Rute 40 | 260.2 |  |
| 1.6 | ← | Left | Drej til venstre ind på Sankt Laurentii Vej | 261.8 |  |
| 1.1 | → | Slight Right | Drej lidt th, husk at stemple ved kiosken på **Grenen** | 262.9 | **Kontrol** |
| 4.0 | → | Right | **Efter at have stemplet, kør tilbage mod Skagen, drej th** | 266.9 |  |
| 1.2 | → | Right | Drej til højre, og følg Chr. Xs Vej/​Rute 40 | 268.1 |  |
| 1.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Drachmannsvej | 269.7 |  |
| 0.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Gamle Landevej/​Rute 1 | 269.7 |  |
| 3.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Hulsigstien/​Rute 1 | 272.7 |  |
| 2.5 | ← | Left | Drej til venstre, og bliv på Hulsigstien | 275.2 |  |
| 2.6 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Tranevej | 277.8 |  |
| 3.7 | ← | Left | Drej til venstre | 281.5 |  |
| 0.7 | → | Right | Drej til højre | 282.3 |  |
| 0.0 | ← | Left | Drej til venstre | 282.3 |  |
| 0.2 | ← | Slight Left | Hold til venstre | 282.5 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre | 282.5 |  |
| 0.4 | ← | Left | Drej til venstre | 283.0 |  |
| 1.1 | → | Right | Kryds landevejen og fortsæt ad Råbjergvej | 284.1 |  |
| 9.1 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Skiverenvej | 293.2 |  |
| 3.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Skagensvej mod Tversted | 296.6 |  |
| 6.7 | → | Right | Tag 2. afkørsel i rundkørslen og fortsæt ad cykelstien | 303.4 |  |
| 0.9 | → | Right | Drej til højre, og følg Bettevej | 304.3 |  |
| 1.9 | ← | Left | Drej til venstre, og bliv på Bettevej | 306.2 |  |
| 0.4 | → | Right | Drej til højre, og følg Tverstedvej/​Rute 597 | 306.6 |  |
| 1.9 | → | Right | Drej til højre, og følg Tolstrupvej | 308.4 |  |
| 1.2 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Uggerby Skovvej | 309.7 |  |
| 4.6 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Lilleheden Skovvej, også igennem tunnelen | 314.3 |  |
| 2.6 | → | Right | Lidt til højre, og følg Niels Juelsvej | 316.9 |  |
| 0.7 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Willemoesvej | 317.7 |  |
| 0.2 | → | Right | Drej til højre, og følg Østergade i **Hirtshals** | 317.8 |  |
| 1.2 | ↑ | Straight | Tag 4. frakørsel ad Hovedvejen i rundkørslen | 319.0 | **Husk KONTROL** |
| 7.5 | → | Right | Drej til højre, og følg Købstedvej | 326.6 |  |
| 2.8 | → | Right | Drej til højre, og følg Kærsgårdvej | 329.4 |  |
| 1.4 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Nørlevvej | 330.7 |  |
| 3.6 | → | Right | Drej til højre, og følg Nørremøllevej | 334.3 |  |
| 3.0 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Grønne Klitvej | 337.3 |  |
| 0.1 | → | Right | Drej til højre, og følg Møllebakkevej | 337.4 |  |
| 3.3 | ← | Left | Drej tv, og følg Strandvejen **Lønstrup** | 340.7 | **Kontrol** |
| 0.5 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Rubjergvej | 341.2 |  |
| 4.3 | ← | Left | Rubjergvej svinger mod venstre og bliver til Lønstrupvej | 345.5 |  |
| 2.0 | → | Right | Drej til højre, og følg Lyngbyvej | 347.6 |  |
| 2.7 | → | Right | Drej til højre, og følg Kystvejen | 350.3 |  |
| 3.6 | → | Right | Drej til højre ind på Løkkensvej, 55 | 353.9 |  |
| 1.0 | ↑ | Straight | I rundkørslen, tag 2. afkørsel ind på cykelstien | 354.9 |  |
| 2.3 | ← | Left | Kryds vejen og kør ind på cykelstien i vestlig side | 357.2 |  |
| 4.4 | → | Right | Lidt til højre, og følg cykelsti mod/igennem Saltum | 361.6 |  |
| 9.0 | ↑ | Straight | Tag frakørsel ad Vesterhavsvej/​Rute 559 i rundkørslen | 370.6 |  |
| 0.1 | ← | Left | Drej tv., og følg Løkkenvej igennem Pandrup/Kås | 370.8 |  |
| 5.1 | ← | Left | Drej til venstre ind på Brogaardsgade | 375.9 |  |
| 1.2 | → | Right | Drej til højre | 377.1 |  |
| 0.2 | → | Slight Right | Drej lidt til højre ind på Tranekærvej | 377.3 |  |
| 0.3 | ← | Left | Drej til venstre og ud på cykelsti langs landeven | 377.6 |  |
| 1.9 | → | Right | Fortsæt igennem tunnel under landevejen | 379.4 |  |
| 1.0 | → | Right | Th., og følg Vestergade igennem Åbybro mod McDonald | 380.5 |  |
| 0.6 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Østergade | 381.0 |  |
| 1.9 | ← | Left | Ttv/th og følg cykelsti under landevejen mod Aalborg | 382.9 |  |
| 8.0 | → | Right | Tag 2. afkørsel i rundkørslen | 391.1 |  |
| 0.0 | → | Right | Fortsæt ad cykelstien mod Nørresundby | 391.2 |  |
| 2.0 | → | Right | Hold th før rundkørslen og kør ind på Thistedvej, 55 | 393.2 |  |
| 2.0 | → | Slight Right | Tag 2. afkørsel i rundkørslen | 395.2 |  |
| 2.3 | ↑ | Straight | Tag 1. afkørsel i rundkørslen ind på Lindholm Brygge | 397.5 |  |
| 0.2 | ← | Left | Drej til venstre ind på Anders Nielsens Vej | 397.7 |  |
| 0.3 | ← | Left | Drej til venstre ind på Lufthavnsstien | 398.0 |  |
| 0.6 | ← | Left | Drej tv. ind på Kulturbroen | 398.6 |  |
| 0.6 | ← | Left | Drej til venstre ind på Vestre Havnepromenade | 399.2 |  |
| 0.6 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Suensonsgade | 399.9 |  |
| 0.2 | ↑ | Straight | Fortsæt ad Ny Kastetvej | 400.1 |  |
| 0.5 | ← | Left | Drej til venstre, og følg Annebergvej | 400.6 |  |
|  |  |  | **MÅL**, **husk at notere sluttiden** |  | **Husk at aflevere kort** |