

Retning		Dist	Total
	START: Q8 Sorgenfri	0.0	0.0
←	Hummeltoftevej	2.2	2.2
←	SOPFIENHOLM, Frederiksdalsvej, Nybrovej	3.0	5.2
⇒	Bagsværd Møllevej, 2 bomme	0.6	5.8
⇒	Mod Bagsværdvej/O4	0.1	5.9
⇒	Bagsværdvej/O4	1.8	7.7
⇒	REGATTA PAVILIONEN, Skovalleen	0.1	7.8
←	Helmsvej	0.8	8.6
⇒	FARUM	0.2	8.8
⇒	Frederiksborgvej	6.8	15.6
←	FARUM PARK, Paltholmvej	1.5	17.1
⇒	Cykelsti under Slangerupvej	0.1	17.2
←	Slangerupvej/207	9.2	26.4
⇒	LYSTRUP, SLANGERUP, Københavnsvej	2.6	29.0
⇒ @1	Brobækgade	0.3	29.3
←	Brobækgade, Kirketorvet, Standstræde	1.4	30.7
↑	Cykelsti mod Frederikssund, Frederikssund	5.9	36.6
@	1. KONTROL: Circle K Frederikssund (1:04 – 2:26)		36.6
	Fortsæt vest ad 207/J.F. Willumsens Vej	1.7	38.3
↑	Kryds Frederikssundsbroen	0.5	38.8
←	HOLBÆK, SKIBBY, Følg cykelstien til venstre	2.0	40.8
←	TØRSLEV, Bygaden, Gerlev	1.1	41.9
←	SKULDELEV, TØRSLEV, Tørslevvej, Østergade	4.3	46.2
⇒	SKIBBY, Vestergade, Skuldelevvej, Skibby	5.6	51.8
←	Hovedgaden	0.2	52.0
⇒	HOLBÆK, Hovedgaden	1.1	53.1
←	HOLBÆK, Skibbyvej/53	11.2	64.3
⇒	HOLBÆK, Munkholmvej,	2.9	67.2
←	ST. GRANDLØSE, ARNAKKE, Eriksholmsvej	4.2	71.4
↑	Kryds Roskildevej, Omfartsvejen/155	2.6	74.0
←	SORØ, Ringstedvej/57, Over motervejen	0.9	74.9
⇒	SØSTRUP, SASERUP, Sasestrupvej, Nørupvej, Regstrup	5.4	80.3
←	NR. JERNLØSE, Hovedgaden	0.1	80.4
⇒	HANERUP, Hanerupvej	2.0	82.4
⇒	Skovvejen/23, Cykelsti	0.2	82.6
←	Følg cykelsti ned og til venstre under vejen	0.1	82.7
↑	Damstrup	0.5	83.2
←	KRØJERUP, Knapstrupvej	0.2	83.4
⇒	KNAPSTRUP HOVEDGÅRD, Knapstrupvej	1.0	84.4
↑	Følg cykelsti under 23, Knapstrup Møllebakke, Holbækvej	3.1	87.5
⇒	MØRKØV, Holbækvej, Mørkøv	2.2	89.7
	2. KONTROL: Shell Mørkøv (2:38 – 5:58)		89.7
	Forsæt ad Holbækvej	0.1	89.8
←	UGERLØSE, Ringstedvej, Skamstrupvej	1.2	91.0

⇒	BENNEBO, Håbetvej	2.4	93.4
⇒	BENNEBO, Grydebjergvej	0.5	93.9
⇐	SKAMSTRUP, Bennebovej, Dønnerupvej	5.1	99.0
⇒	HOLMSTRUP, Åmosevej	0.3	99.3
⇐	SLAGELSE, Holmstrupvej	0.5	99.8
⇐	SLAGELSE, RUDS VEDBY, Slagelsevej/255	0.2	100.0
⇒	BUERUP, Kattrupvej	3.4	103.4
⇐	BUEREUP, Buerupvej, Buerup	2.0	105.4
⇒	SÆBY, Nøragervej	1.9	107.3
⇐	SORØ, SLAGELSE, Sæbyvej/219	1.9	109.2
⇒	HALLENSLEV, Søvej, Hallenslev, Hallenslevvej	2.6	111.8
⇒	GØRLEV, 255/Gørlevvej, Ulstrupvej, Østerled,	3.7	115.5
⇒	KALUNDBORG, Algade	0.1	115.6
⇐	KIRKE HELSINGE, Kirkevangen	0.5	116.1
⇐ @3	SLAGELSE, Gørlev Landevej	0.2	116.3
	3. KONTROL: Shell Gørlev (3:25 – 7:45)		116.3
	Forsæt ad Gørlev Landevej mod Slagelse	3.2	119.5
⇐	HØNG, FLASKEHUSE, Flaskevejen, Tranevej	2.3	121.8
⇐	Snæbumgårdsvej	0.0	121.8
⇒	Gl. Skolevej	0.2	122.0
⇐	Skovvej	0.0	122.0
⇒	KULBY, Kulbyvej, Kulby, Ruds Vedby	6.0	128.0
⇐	DIANALUND, Slagelsevej	0.7	128.7
⇒	SORØ, DIANALUND, 219/Rudsgade, Sorøvej	4.7	133.4
⇐	SKELLEBJERG, Herrestrupvej	2.1	135.5
⇒	DIANALUND, 255/Karsholtvej, Dr. Sells Vej, Tjørntvedvej	6.6	142.1
⇐	STENLILLE, Tjørntvedvej, Stenlille	1.1	143.2
⇐	Hovedgaden	1.4	144.6
⇐	HOLBÆK, UGERLØSE, Sorøvej/57	0.1	144.7
⇒	ROSKILDE, ST. MERLØSE, NYRUP, 255/Merløsevej	6.6	151.3
⇒ @1	ROSKILDE, RINGSTED	0.2	151.5
⇐	ROSKILDE, KR. HVALSØ, Hvalsøvej/255, Kr. Hvalsø	10.6	162.1
⇒ @1	OSTED, ROSKILDE, Roskildevej	0.2	162.3
⇐	KISSERUP, Ravnsbjergvej, Hanehøjvej, Kiserupvej	6.5	168.8
⇐	LEJRE ST., ALLERSLEV, Bispegårdsvej	1.5	170.3
⇐	GEVNINGE, Lejrevej	1.1	171.4
⇒	ROSKILDE, Ledreborg Alle	2.2	173.6
⇐	ROSKILDE, Lyngageren	1.6	175.2
↑	Kryds Lindenborgvej, Cykelsti gennem 2 bomme, Lynghøjen	0.3	175.5
⇒	Svogerslev Hovedgade, Holbækvej	3.3	178.8
⇐	Fælledvej	0.6	179.4
@2	Helligkorsvej	0.3	179.7
⇐	VIKINGESKIBENE, O1	1.6	181.3
@	4. KONTROL: Circle K Roskilde (5:19 – 12:05)		181.3

⇐	HILLERØD, ROSKILDE N, Frederiksborgvej	1.3	182.6
⇒	HIMMELEV, Fynsvej	1.0	183.6
⇐	Himmelev Bygade	0.0	183.6
⇒	St. Valbyvej	0.5	184.1
↑	Under H6	0.1	184.2
⇒	St. Valbyvej, St. Valby, Gundsøllille, Østrup, Hove	12.0	196.2
⇐	BALLERUP, Hove Bygade	0.2	196.4
⇒	SMØRUMOVRE, MÅLEV, Nonnemosen	2.4	198.8
⇐	Edelgaven, Smørum Bygade	0.7	199.5
⇒	BALLERUP, Skebjergvej, Baltorpvej	5.0	204.5
↑	Følg cykelsti under Hold-An Vej	0.0	204.5
⇐	Følg cykelsti langs Hold-An Vej	0.9	205.4
⇒	Gl. Rådhusvej	0.6	206.0
↑	Følg cykelsti til krydset Ballerup Byvej og Ring4	0.0	206.0
⇐	LYNGBY, BAGSVÆRD, O4, Bagsværdvej, Engelsborgvej	9.4	215.4
⇐	Buddingevej, under motervejen	0.3	215.7
⇐	SORGENFRI, VIRUM, Jernbanevej	0.4	216.1
⇐ @2	Lyngby Hovedgade	1.4	217.5
⇐	FREDERIKSDAL, SORGENFRI ST, Skovbrynet	0.4	217.9
	5. KONTROL: Q8 Sorgenfri (5:52 – 13:20)		217.9