

Retning		Dist	Total
	<b>START: Q8 Sorgenfri</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>
⇒	Hummeltoftevej, Skovbrynet, Sorgenfrigårdsvej	0.43	0.4
⇐	Kongevejen	0.94	1.4
⇒	Bredevej	1.24	2.6
⇒	SØLLERØD, SKODSBORG, Skodsborgvej, Nærum	3.89	6.5
⇐	Hegnsvej, Concordiavej	0.50	7.0
⇒	Cykelsti (Grisestien)	3.51	10.5
⇒	Gøngehusvej, Vedbæk Havn	0.43	10.9
⇐	Strandvejen	17.34	28.3
⇐	ESPERGÆRDE ST, Mørdrupvej	2.97	31.3
⇐	Cykel mod Ålsgårde og Gurre, Smedebakken	2.75	34.0
⇒	Cykelsti mod Ålsgårde, under 213, Nørrelykkevej	2.12	36.1
⇐	HELSINGE, Esrumvej	0.12	36.2
⇒	Cykel mod Ålsgårde, Knudsmosestien, under 213	0.65	36.9
⇐	Cykel mod Ålsgårde, Knudsmosevej	0.78	37.7
⇒	Cykelsti	0.14	37.8
↑	Kryds Holmenevej, Lille Skindersøvej, cykelsti til Ålsgårde	1.92	39.7
	Kryds 213, cykelsti i højre side	0.36	40.1
	<b>1. KONTROL: Circle K Ålsgårde (1:09-2:37)</b>		<b>40.1</b>
	Fortsæt ad Krogebakke (213)	0.34	40.4
⇐	HORNBÆK, Nordre Strandvej, Hornbæk, Munkerup	15.23	55.7
⇒ @1	GILLELEJE, Bonderupvejen	1.32	57.0
	<b>2. KONTROL: Circle K Gilleleje (1:39-3:44)</b>		<b>57.0</b>
	Fortsæt ad Bonderupvejen (237), Smidstrup, Rågeleje	14.67	71.7
⇒	TISVILDE, Tisvildevej (237)	2.99	74.6
⇐	TIBIRKE, Tisvilde Bygade, Tibirkevej, Bækkebrovej	5.88	80.5
⇒	FREDERIKSVÆRK, Frederiksværkvej (205), Helsingevej	5.56	86.1
⇐	Arresødalvej	1.65	87.7
⇐	FREDERIKSSUND, HILLERØD, (16) Hillerødvej	3.57	91.3
⇒ @1	FREDERIKSSUND	6.92	98.2
⇐	HAVELSE MØLLE, Havelse Møllevej	1.16	99.4
⇒	Ud til og kryds hovedvejen	0.04	99.4
⇐	Cykelsti mod Frederikssund, Græse Strandvej	2.40	101.8
⇒	Byvej	1.72	103.5
@	<b>3. KONTROL: Circle K Frederikssund (2:59-6:47)</b>		<b>103.5</b>
@3	Vest ad J.F. Willumsensvej (207), Kronprins Frederiks Bro	2.18	105.7
⇐	HOLBÆK, SKIBBY, Følg cykelstien til venstre	2.02	107.7
⇐	TØRSLEV, Bygaden, Gerlev	1.17	108.9
⇐	SKULDELEV, TØRSLEV, Tørslevvej, Østergade	4.27	113.2
⇒	SKIBBY, Vestergade, Skuldelevvej, Skibby	5.60	118.8
⇐	Hovedgaden	0.18	119.0
⇒ @1	HOLBÆK, Hovedgaden	1.15	120.1
⇐	HOLBÆK, Skibbyvej (53), Kr. Hyllinge	4.75	124.9
⇐	KIRKE HYLLINGE, Grimshøjvej	0.56	125.4
⇒	KYNDELØSE, Kirkevej	0.90	126.3
⇐	Vintappervej	0.06	126.4
⇐	Vintappervej, Nordre Ryevej, Rye	4.00	130.4
↑	TORKILSTRUP, kryds 53, Kirke Såby, cykelsti t.v., N. Hvalsø	7.58	138.0
⇐	KR HVALSØ, Holbækvej, @, Hovedgaden, under jernbanen	1.89	139.9

↑ @2	ST. MERLØSE	0.10	140.0
	<b>4. KONTROL: Shell Hvalsø (4:03-9:11)</b>		<b>140.0</b>
←	Tilbage til rundkørslen	0.05	140.0
⇒ @1	OSTED, ROSKILDE, Roskildevej	0.68	140.7
←	KISSERUP, Ravnsbjergvej, Hanehøjvej, Kiserupvej	5.40	146.1
←	LEJRE ST., ALLERSLEV, Bispegårdsvej	1.64	147.7
←	GEVNINGE, Lejrevej	0.06	147.8
⇒	HØJBY, Bygaden	0.44	148.2
←	Blæsenborgvej, under jernbanen	0.73	149.0
⇒	ROSKILDE, Ledreborg Alle	0.10	149.1
←	KORNERUP, Ravnshøjvej	2.71	151.8
←	KATTINGE, Kornerup Landevej	0.07	151.8
⇒	KATTINGE, Buesøvej, Kattinge, Boserupvej	3.75	155.6
⇒	ROSKILDE, Boserupvej	3.77	159.4
⇒	ROSKILDE, Boserupvej	1.73	161.1
←	Smedegade	0.27	161.4
⇒	Toftegade	0.09	161.4
←	Brøndgade	0.25	161.7
↑	Sankt Ibs Vej	0.12	161.8
← @3	O1n---, Sankt Clara Vej	0.51	162.3
@	<b>5. KONTROL: Circle K Roskilde (4:42-10:39)</b>		<b>162.3</b>
←	HILLERØD, ROSKILDE N, Frederiksborgvej	1.37	163.7
⇒	HIMMELEV, Fynsvej	1.03	164.7
←	Himmelev Bygade	0.03	164.8
⇒	St. Valbyvej	0.50	165.3
↑	Cykel mod St. Valby, gennem bom, under Østre Ringvej (6)	0.27	165.5
⇒	St. Valbyvej, St. Valby, Gundsøllille, Østrup, Hove	11.78	177.3
←	BALLERUP, Hove Bygade	0.29	177.6
⇒	SMØRUMOVRE, MÅLEV, Nonnemosen	2.27	179.9
←	Smørum Bygade	0.61	180.5
←	SMØRUMNEDRE, Kirkevangen	1.07	181.5
←	Smørumnedrevej, @2	1.81	183.4
↑	Kryds Målev Byvej (211), Jungshøjvej	0.62	184.0
⇒	MÅLEV KIRKE, Målev Hovedgade	0.41	184.4
←	MÅLEV KIRKE, Kratvej	1.32	185.7
←	Målev Parkvej, Jonstrupvangvej	0.78	186.5
⇒ @1	KIRKE VÆRLØSE, VÆRLØSE, cykelsti i venstre side	1.92	188.4
←	VÆRLØSE, FARUM, Ballerupvej, cykelsti i højre side	1.70	190.1
	<b>6. KONTROL: Q8 Værløse (5:28 – 12:24)</b>		<b>190.1</b>
↑	Fortsæt til lyskryds	0.17	190.3
⇒	KØBENHAVN (16), Kollekollevej	0.75	191.0
⇒	Skovløbervangen, Fægyden, Gammel Hareskovvej	3.08	194.1
←	Skovdiget	1.79	195.9
←	LYNGBY, Bagsværdvej	2.35	198.2
←	Bagsværdmøllevej	0.10	198.3
←	Sti (Bagsværdmøllevej), 2xbom	0.62	199.0
←	Nybrovej, Frederiksdalsvej	3.02	202.0
⇒	KGS. LYNGBY, SORGENFRI, KØBENHAVN, Hummeltoftevej	2.24	204.2
	<b>6. KONTROL: Q8 Sorgenfri (5:52 – 13:20)</b>		<b>204.2</b>