

Arrangør Birgit Henriksen
 Permanent, Albertslund og rundt om Roskilde Fjord
 Senior

retning	beskrivelse	distance	total
	Kontrol # 1, Humlehusene 58, Albertslund	0.00	0.00
←	venstre på humlehusene	0.05	0.05
←	venstre på humlehusene 10 - 54	0.04	0.09
←	venstre på humlehusene	0.05	0.14
↖	ind på sti	0.04	0.18
⇒	snebærstien	0.10	0.28
←	Trippendalsstien	1.61	1.89
⇒	Risbystien, mod Risby, grønt skilt	0.36	2.25
←	sti mod venstre og tunnel under Ring 4	0.35	2.60
⇒	sti mod højre	0.35	2.95
⇒	sti mod højre	0.85	3.80
←	c57, ledøjevej	2.20	6.00
←	cykelsti langs risbyvej, ledøje bygade, nybøllevvej	4.64	10.64
⇒	HOVE, EDELGAVE, overdrevsvejen	2.50	13.14
	Kontrol # 2, foto af Hove Byskilt og cykel		13.14
	åbne- / lukketid 0:25 / 1:42		13.14
↑	overdrevsvej, hove møllevej, store valbyvej	12.08	25.22
←	cykelsti venstre side	0.76	25.98
←	himmelev bygade	0.03	26.01
⇒	fynsvej	1.00	27.01
←	CENTRUM, frederiksborgvej	1.30	28.31
⇒	O1V, sankt clara vej	1.55	29.86
⇒	helligkorsvej	0.24	30.10
↖	r3, fælledvej	0.65	30.75
⇒	C4, C6, SVOGERSLEV, holbækvej	8.90	39.65
⇒	c40, FREDERIKSSUND, LYNDBY	2.97	42.62
↗	LYNDBY (skilt står bagud)	0.45	43.07
↗	53, FREDERIKSSUND	3.90	46.97
⇒	GERSHØJ	0.21	47.18
↖	holtensmindevej	3.20	50.38
⇒	53, FREDERIKSSUND, SKIBBY	1.50	51.88
⇒	SKIBBY, SELSØ, hovedgaden	1.10	52.981

retning	beskrivelse	distance	total
←	r2, hovedgade	0.11	53.09
	Kontrol # 3, Skibby Bageri, Hovedgaden 29, Skibby		53.09
	åbne- / lukketid 1:35 / 3:42		53.09
⇒	fortsæt ad hovedgade	0.09	53.19
⇒	SKULDELEV	5.60	58.79
←	FREDERIKSSUND, GERLEV (skilt står bagud), østergade	4.27	63.06
⇒	FREDERIKSSUND, bygade	1.20	64.26
⇒	ind på cykelsti langs 53 frederikssund, skovnæsvej	1.97	66.22
⇒	FREDERIKSSUND, kronsprins frederiks bro	0.85	67.07
⇒	HAVN, færgevej	1.70	68.77
⇒	r1, a.c. hansensvej, marbækvej	1.80	70.57
←	r2, cykelsti langs strandvangen, supercykelsti C97	5.78	76.35
↙	skelbækvej	0.20	76.55
↘	skelbækvej	0.55	77.10
⇒	frederiksborgvej	0.22	77.32
⇒	stationsvej	1.80	79.12
←	sperrestrupvej	0.13	79.25
⇒	sperrestrupvej, banestien	1.05	80.30
⇒	dronning dagmarsvej, under S-banen	0.09	80.39
←	r3, KØBENHAVN, dronning ingridsvej	0.25	80.64
←	211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	3.80	84.44
⇒	VEKSØ, kirkebakken	1.40	85.84
←	hovevej	0.06	85.91
⇒	211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	6.60	92.51
	Kontrol # 4, foto af blå Ballerup Byskilt og cykel		92.51
	åbne- / lukketid 2:44 / 6:12		92.51
↑	211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	0.55	93.06
⇒	BALLERUP, PEDERSTRUP, vestbuen	3.10	96.16
⇒	c67, VALLENSBÆK STRAND, hold-an vej	1.75	97.91
←	c67, VALLENSBÆK STRAND	0.24	98.15
⇒	C84, rovej	0.80	98.95
↖	C84, rovej	1.10	100.05
⇒	herstedøstervej	2.40	102.45
⇒	156, HØJE TÅSTRUP, roskildevej	0.65	103.10
	Kontrol # 5, circle K, Roskildevej 18 B, Albertslund		103.10
	åbne- / lukketid 2:56 / 6:45		103.10