

Arrangør Birgit Henriksen
 160 km Albertslund - Mørkøv - Albertslund
 Parkeringsmulighed ved Circle K, Roskildevej 2, Albertslund

retning	beskrivelse	distance	total
	Kontrol # 1, Circle K, Roskildevej 18 B, albertslund	0,00	0,00
⇐	156, roskildevej	1,76	1,76
⇒	Cykelsti i venstre side langs Herstedvestervej	2,01	3,77
⇐	Trippendalsstien mod Badesøen og Stadion, grønt skilt	0,37	4,14
⇒	Risbystien, mod Risby, grønt skilt	0,37	4,51
⇐	sti mod venstre og tunnel under Ring 4	0,36	4,87
⇒	sti mod højre	0,36	5,23
⇒	sti mod højre	0,47	5,70
⇐	c57, ledøjevej	2,22	7,92
⇐	cykelsti langs risbyvej, ledøje bygade, nybøllevej	4,64	12,56
⇒	HOVE, EDELGAVE	2,50	15,06
	Kontrol # 2, foto af Hove Byskilt og cykel		15,06
	åbne- / lukketid 0:25 / 1:42		15,06
↑	overdrevsvej, hove møllevej, store valbyvej	11,93	26,99
⇐	cykelsti venstre side	0,76	27,75
⇐	himmelev bygade	0,03	27,78
⇒	fynsvej	1,00	28,78
⇐	CENTRUM	1,30	30,08
⇒	O1V, sankt clara vej	1,55	31,63
⇒	helligkorsvej	0,24	31,87
↖	r3, fælledvej	0,65	32,52
⇒	SVOGERSLEV	7,11	39,63
⇐	Abbetved	6,36	45,99
⇒	fynsvej	0,27	46,26
⇐	fanøvej, nellikevej, åkandevej	4,00	50,26
⇒	TØLLØSE	0,79	51,05
⇐	TØLLØSE	1,20	52,25
⇒	KVAMLØSE	0,80	53,05
⇒	hjerterbjærgvej	0,10	53,15
⇐	UGERLØSE, TØLLØSE	0,95	54,10
⇒	UGERLØSE	0,47	54,57

retning	beskrivelse	distance	total
⇒	UGERLØSE	1,10	55,67
↗	ind på cykelsti langs tølløsevej	0,62	56,29
⇒	nybyvej	0,60	56,89
⇐	TJØRNEDE	1,70	58,59
⇒	ALGESTRUP	1,70	60,29
	Kontrol # 3, foto af cykel og skilte med Igelsø, Maglesø, Farmen		60,29
	åbne- / lukketid 1:44 / 3:57		60,29
⇐	IGELSØ, MAGLESØ, FARMEN	3,30	63,59
⇒	57, HOLBÆK	0,13	63,72
⇐	MOGENSTRUP	4,65	68,37
⇒	NR. JERNLØSE	1,10	69,47
⇐	MØRKØV, KAGERUP	4,40	73,87
⇒	MØRKØV	2,10	75,97
⇒	SVINNINGE	0,75	76,72
⇒	KNABSTRUP		76,72
	Kontrol # 4, brugsen i Mørkøv		76,72
	åbne- / lukketid 2:14 / 5:04		76,72
⇒	Holbækvej		76,72
⇐	231, UGERLØSE	0,75	77,47
⇐	231, UGERLØSE	2,10	79,57
⇐	SIBBERUP	4,40	83,97
⇒	UNDLØSE	1,10	85,07
⇐	Søndersted Forsamlingshus, Sønderstedvej (busskur)	4,65	89,72
⇒	57, SORØ	0,50	90,22
	Kontrol #5, foto af cykel 2 skilte Tjørnevej+ Grusgrav 2		90,22
	åbne- / lukketid 2:39 / 6:00		90,22
⇐	TJØRNEDE	3,75	93,97
⇐	ALGESTRUP	0,10	94,07
⇒	GL. TØLLØSE	1,70	95,77
⇒	GL. TØLLØSE, rød kirke	0,60	96,37
⇐	nordsjernevej, cykelrute	1,70	98,07
⇐	jernbanevej, rundkørsel, kvamløsevej	0,42	98,49
⇐	FREDERIKSSUND, KØBENHAVN	3,05	101,54
⇒	155, ROSKILDE	0,30	101,84
⇐	53, FREDERIKSSUND	16,00	117,84
⇒	SKIBBY, SELSØ	1,10	118,94

Side 3	Dist	Total	
⇐ r2, hovedgade	0,11	119,05	Note
Kontrol # 6, Skibby Bageri, Hovedgaden 29, Skibby		119,05	
åbne- / lukketid 3:28 / 7:52		119,05	
⇒ hovedgade	0,09	119,14	
⇒ SKULDELEV	5,60	124,74	
⇐ FREDERIKSSUND, GERLEV (skilt står bagud)	4,27	129,01	
⇒ FREDERIKSSUND	1,20	130,21	
⇒ ind på cykelsti langs 53 frederikssund	1,90	132,11	
⇒ FREDERIKSSUND	0,85	132,96	
⇒ HAVN	1,70	134,66	
⇒ r1, a.c. hansensvej, marbækvej	1,70	136,36	
⇐ r2, cykelsti langs strandvangen, supercykelsti C97	5,88	142,24	
⇐ gartnersvinget	0,16	142,40	
⇐ johannedalsvej	0,30	142,70	
⇐ frederiksborgvej	0,22	142,92	
⇒ stationsvej	1,70	144,62	
⇐ sperrestrupvej	0,13	144,75	
⇒ sperrestrupvej, banestien	1,05	145,80	
⇒ dronning dagmarsvej, under S-banen	0,07	145,87	
⇐ r3, KØBENHAVN	0,25	146,12	
⇐ 211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	3,80	149,92	
⇒ VEKSØ	1,40	151,32	
⇐ hovevej	0,06	151,38	
⇒ 211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	5,40	156,78	
Kontrol # 7, foto af blå Ballerup Byskilt og cykel		156,78	
åbne- / lukketid 4:35 / 10:24		156,78	
↑ 211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	1,70	158,48	
⇒ BALLERUP, PEDERSTRUP	3,10	161,58	
⇒ c67, VALLENSBÆK STRAND, hold-an vej	1,75	163,33	
⇐ c67, VALLENSBÆK STRAND	1,14	164,47	
⇒ herstedøstervej	2,98	167,45	
⇒ 156, HØJE TÅSTRUP	0,57	168,02	
Kontrol # 8, circle K, Roskildevej 18 B, albertslund		168,02	
åbne- / lukketid 4:42 / 10:40		168,02	