

Arrangør Birgit Henriksen
161 km Albertslund - Mørkøv - Albertslund, 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, nybøllevej	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	7.11	37.86
←	ABBETVED, abbetvedvej	6.36	44.22
⇒	fynsvej	0.27	44.49
←	fanøvej, nellikevej, åkandevej	4.06	48.55
⇒	TØLLØSE, åkandevej	0.79	49.34
←	TØLLØSE, aastrupvej	1.20	50.54
⇒	KVAMLØSE, sadelmagervej	0.80	51.34
⇒	hjerterbjærgvej	0.10	51.44

retning	beskrivelse	distance	total
←	UGERLØSE, TØLLØSE, kvamløsevej	0.95	52.39
⇒	UGERLØSE, kvamløsevej	0.47	52.86
⇒	ugerløse, tølløsevej	1.10	53.96
↗	ind på cykelsti langs tøllesevej	0.62	54.58
⇒	nybyvej	0.60	55.18
←	TJØRNEDE, ingegårdsvej	1.70	56.88
←	NR. VALLENDERØD, tjørnedevej	0.10	56.98
⇒	IGELSØ, sophienholmvej	1.50	58.48
	Kontrol # 3, foto af cykel og sophienholm		58.48
	åbne- / lukketid 1:43 / 3:57		58.48
⇒	fortsæt ad sophienholmvej	2.30	60.78
⇒	57, HOLBÆK, ringstedvej	0.45	61.23
←	MOGENSTRUP, mogenstrupvej	4.65	65.88
⇒	NR. JERNLØSE, holbækvej	1.10	66.98
←	MØRKØV, KAGERUP, kagerupvej	4.40	71.38
⇒	231, MØRKØV, ringstedvej	2.10	73.48
⇒	231 SVINNINGE, ringstedvej	0.60	74.08
	Kontrol # 4, DagliBrugs, Ringstedvej 7, Mørkøv		74.08
	åbne- / lukketid 2:12 / 5:00		74.08
⇒	ringstedvej	0.15	74.23
⇒	KNABSTRUP, holbækvej	2.30	76.53
←	KNABSTRUP, holbækvej	2.50	79.03
↗	cykelsti under skovvejen	0.18	79.21
↙	knabstrupvej	0.04	79.25
⇒	skovvej	1.68	80.93
←	cykelsti under motorvej, hanerupvej	2.00	82.93
⇒	hovedgaden	1.10	84.03
←	gl. skovvej	8.70	92.73
←	ELVERDAM, hjortholmvej	0.40	93.13
⇒	ELVERDAM, ådalvej	2.40	95.53
⇒	ROSKILDE, roskildevej	0.85	96.38
←	53, FREDERIKSSUND, elverdamsvejen	16.00	112.38
⇒	SKIBBY, SELSØ, hovedgaden	1.10	113.48
←	r2, hovedgade	0.11	113.59
	Kontrol # 5, Skibby Bageri, Hovedgaden 29, Skibby		113.59
	åbne- / lukketid 3:21 / 7:36		113.59

Side 3	Dist	Total	Note
⇒ fortsæt ad hovedgade	0.09	113.69	
⇒ SKULDELEV	5.60	119.29	
⇐ FREDERIKSSUND, GERLEV (skilt står bagud), østergade	4.27	123.56	
⇒ FREDERIKSSUND, bygade	1.20	124.76	
⇒ ind på cykelsti langs 53 frederikssund, skovnæsvej	1.97	126.72	
⇒ FREDERIKSSUND, kronsprings frederiks bro	0.85	127.57	
⇒ HAVN, færgevej	1.70	129.27	
⇒ r1, a.c. hansensvej, marbækvej	1.80	131.07	
⇐ r2, cykelsti langs strandvangen, supercykelsti C97	5.78	136.85	
↙ skelbækvej	0.20	137.05	
↘ skelbækvej	0.55	137.60	
⇒ frederiksborgvej	0.22	137.82	
⇒ stationsvej	1.80	139.62	
⇐ sperrestrupvej	0.13	139.75	
⇒ sperrestrupvej, banestien	1.05	140.80	
⇒ dronning dagmarsvej, under S-banen	0.09	140.89	
⇐ r3, KØBENHAVN, dronning ingridsvej	0.25	141.14	
⇐ 211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	3.80	144.94	
⇒ VEKSØ, kirkebakken	1.40	146.34	
⇐ hovevej	0.06	146.41	
⇒ 211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	6.60	153.01	
Kontrol # 6, foto af blå Ballerup Byskilt og cykel		153.01	
åbne- / lukketid 4:32 / 10:16		153.01	
↑ 211, KØBENHAVN, frederikssundsvej	0.55	153.56	
⇒ BALLERUP, PEDERSTRUP, vestbuen	3.10	156.66	
⇒ c67, VALLENSBÆK STRAND, hold-an vej	1.75	158.41	
⇐ c67, VALLENSBÆK STRAND	0.24	158.65	
⇒ C84, rovej	0.80	159.45	
↖ C84, rovej	1.10	160.55	
⇒ herstedøstervej	2.40	162.95	
⇒ 156, HØJE TÅSTRUP, roskildevej	0.65	163.60	
Kontrol # 7, circle K, Roskildevej 18 B, albertslund		163.60	
åbne- / lukketid 4:49 / 10:40		163.60	