

I did it

ROAD BOOK

IBDO Coast 2 Coast

2023



BDO Coast2Coast

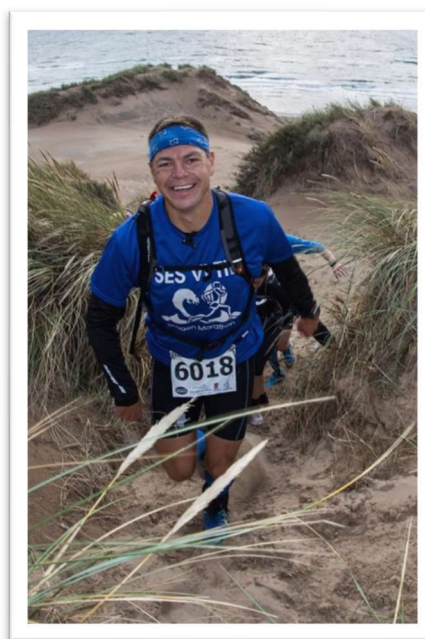
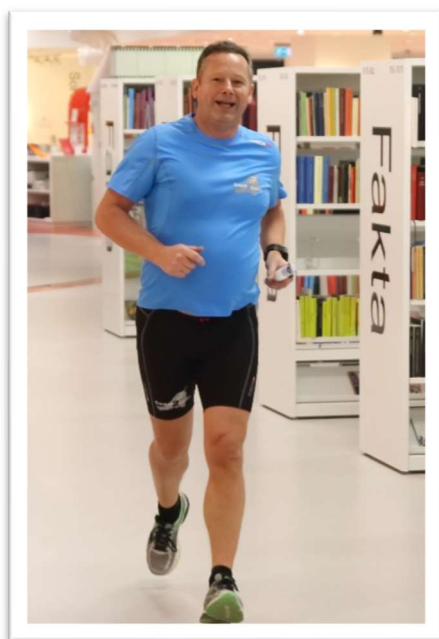
Velkommen til BDO Coast2Coast, Danmarks muligvis største natlige motionsevent, som afholdes på årets længste dag (fredag) Med start i Skallerup eller Hirtshals glæder vi os til at sende 2350 supermotiverende og glade motionister på tværs af Vendsyssel. Med mål på Palmestranden.

Vi glæder os rigtig meget til at give jer en fed oplevelse i den vendsysselske midsommernat

Bag BDO Coast2Coast er vi 2 gutter, Kent & Rico, som brænder for at lave event, event hvor det sociale er i højsædet. Der er ingen af os, der er særlige hurtige, når det gælder løb og derfor var det nok heller ikke så svært for os at komme frem til at Coast2Coast skulle være uden tidtagning - og vi er helt sikre på, at det kommer der heller aldrig. Ved BDO Coast2Coast gælder det nemlig om at have en hyggelig nat sammen med tusinder af andre motionsglade deltagere.

Vi vil ønske jer en rigtig god tur, når klokken bliver 22:22 og startskuddet går til 10. udgave af Coast2Coast. Nyd natten og de mange depoter I vil møde undervejs og ikke mindst, giv vores mange hjælpere en Highfive, når I passerer forbi dem.

Vi ses på Palmestranden, hvor solen står op kl 04:16 og et kæmpe morgenmadsbord venter jer med "Æg, pølser & bacon – og ikke mindst en varm kop kaffe" og skulle I ikke lige være der sammen med solen, så fortvivl ikke, vi er der til kl 08:00



Vi forsøger efter bedste evne at være synlige og snaksaglige under hele BDO Coast2Coast.

Kent vil I finde i Hirtshals når I henter jeres start nr (hvis det da ikke allerede er fikset)
Kent's datter Camilla vil tage i mod alle jer som møder op direkte i Skallerup
Og Rico, ja han vil være her, der og alle vegne, men starter på Palmestranden inden han suser til Skallerup sammen med busserne fredag aften.

Når starten er skudt i gang, hopper vi i hver vores bil og tøffer rundt imellem alle jer deltagere og besøger mange af depoterne i løbet af natten – Inden vi til slut vil være at finde på Palmestranden.

Tag endelig fat i os hvis I vil have "en sludder for en sladder" eller måske en flot selfie 😊

De bedste BDO Coast2Coast hilsner: *Kent Jørgensen & Rico Eiersted*

Indholdsfortegnelse:

- Vores andre events
- KORT & GODT – TAK, 1000 TAK
- Program
- Udlevering af startnummer
- Depoter
- Oversigtskort
 - Palmestranden
 - Skallerup Seaside Resort
 - Hirtshals
- Info om distancerne
- Bus eller Cykel -transport
- Cykelparkering
- Bagage
- Ruterne
- Finisher t-shirt
- BAGTROP
- Parkering
- Need to know – Den hurtige INFO guide
- Vi er forhindret og kan ikke deltage
- Ændre navn / Overdrage startnummer
- BEMÆRK VENLIGST – Deltagelse på eget ansvar mv.



Find os her

- Web: www.coast2coast.nu
- Mail: info@coast2coast.nu
- Facebook: www.facebook.com/coast2coastdenmark
- Instagram: www.instagram.com/coast2coastdk
- Sportstiming: www.sportstiming.dk/coast2coast
- Youtube: www.youtube.com/@coast2coastdenmark580

Adresser

- **START** - Skallerup Seaside Resort: Nordre Klitvej 21, 9800 Hjørring
- **START** - Hirtshals: Den Grønne Plads, Kystvejen 1, 9850 Hirtshals
- **Bike & Run CYKELPARKERING** - Gårestrupvej 179, 9800 Hjørring (+ca 500 meter)
- **MÅL** - Palmestranden: Nordre Strandvej, 9900 Frederikshavn

KORT & GODT – TAK, 1000 TAK



Vores andre events

Ved siden af **BDO Coast2Coast** har vi året igennem en lang række andre event:

- 24H Online Running
- Strandby 7 x 1/2 Marathon
- Martec 1/2 Marathon
- Walk the Coast – 5 etaper hen over sommeren.
- Coast2Coast on Tour - Stavanger Marathon
- Læsø Ultra
- Nordjysk Juleløb – Frederikshavn
- Nordjysk Juleløb – Hjørring
- Rico's Social Run - ½ Marathon
- BDO Coast2Coast 2024 – D. 21. juni

I kan finde link til de forskellige events på www.sportstiming.dk/coast2coast



Program

BDO Coast2Coast Raceday

- 17:00 - Palmestranden, Hirtshals & Skallerup Seaside Resort åbner
- 17:00 - Palmestranden åben for cykelaflevering og start nr. udlevering
- 17:00 - Skallerup Seaside Resort åben for start nr. udlevering
- 17:00 - Den grønne Plads i Hirtshals åben for cykelparkering og start nr. udlevering
- 18:00 - Gårestrupvej åben for cykelparkering og start nr. udlevering
- 18:00 - Pasta Party på Palmestranden
- 19:00 - Første bus afgår fra Palmestranden mod Skallerup & Hirtshals
- 19:30 - Cykeltransporten afgår mod Skallerup, Gårestrupvej & Hirtshals
- 20:15 - Sidste bus afgår fra Palmestranden mod Skallerup & Hirtshals
- 22:00 – Veteranknallerterne sendes afsted fra Hirtshals
- 22:22 - Solen går ned og starten går fra Skallerup Seaside Resort & Hirtshals mod Palmestranden
- 02:00 – Palmestranden er klar til at modtage de første deltager i mål
- 04:16 - Solen står op
- 05:00 – Morgenmad for Veteranknallerterne i Hirtshals
- 06:00 - Cykeltransporten retur afgår mod Skallerup Seaside Resort & Hirtshals
- 06:30 - Busserne kører retur til Skallerup Seaside Resort & Hirtshals
- 07:00 - Målområde & Madteltet lukker ned (Vi gemmer lidt i varmekasser hvis en enkelt ikke er kommet i mål)
- 08:00 - BDO Coast2Coast teamet takker af for i år, vi ses igen d. 21. juni 2024

PPPP - Pasta Party på Palmestranden ☺



Hvis ikke du allerede har styr på kulhydraterne inden nattens strabadser, så kan vi varmt anbefale vores lækre Pasta Party på Palmestranden fredag aften

Menuen serveres FRA kl 18:00 – 20:00 og består af en god portion pasta skruer, rigtig lækre hjemmelavet kødsauce, toppet med rucola salat og parmesanost og dertil en iskold sodavand eller alkoholfri øl.

Vi vil RIGTIG gerne at I bestiller på forhånd så vi har en idé om hvor meget vi skal lave.

Har du ikke allerede bestilt, så kan det gøres på info@coast2coast.nu

Prisen er 85 kr

Finisher T-shirt

- Årets Finisher t-shirt er en super lækker t-shirt fra Geyser med Coast2Coast logo på bryst og vores fede 'I did it' logo på ryggen efterfulgt af årstal.
- T-shirten koster 250 kr. i forsalg og 299 kr. på dagen.
Finisher T-shirten udleveres kun på Palmestranden, medmindre man selvfølgelig har hentet startnummer i Sportmaster da vi kom rundt der eller har fået tilsendt med GLS
- Det vil være muligt at købe på dagen, her har vi et begrænset parti hjemme. Slipper det op bliver der bestilt og eftersendt.



Udlevering af startnr

Vi har flere forskellige muligheder for at få sit startnummer udleveret:

- I kan ved tilmelding (eller som senere tilkøb) bestille forsendelse og få hele jeres ordre sendt lige til døren. Vi pakker hele din ordre og sender i en pakke.
- eller I kan hente det i en af de 3 Sportmaster butikker vi kommer rundt i. Her vil I også kunne lave tilkøb i form af:
Bustransport, cykeltransport, Finisher T-shirt osv - Betaling foregår kontant eller MobilePay
BEMÆRK VENLIGST at Sportmaster lægger "kun" butik til og har intet med udleveringen at gøre
- Til sidst er det jo selvfølgelig også muligt at hente sin bestilling på dagen.

Udlevering i Sportmaster i 2023 sker følgende dage:

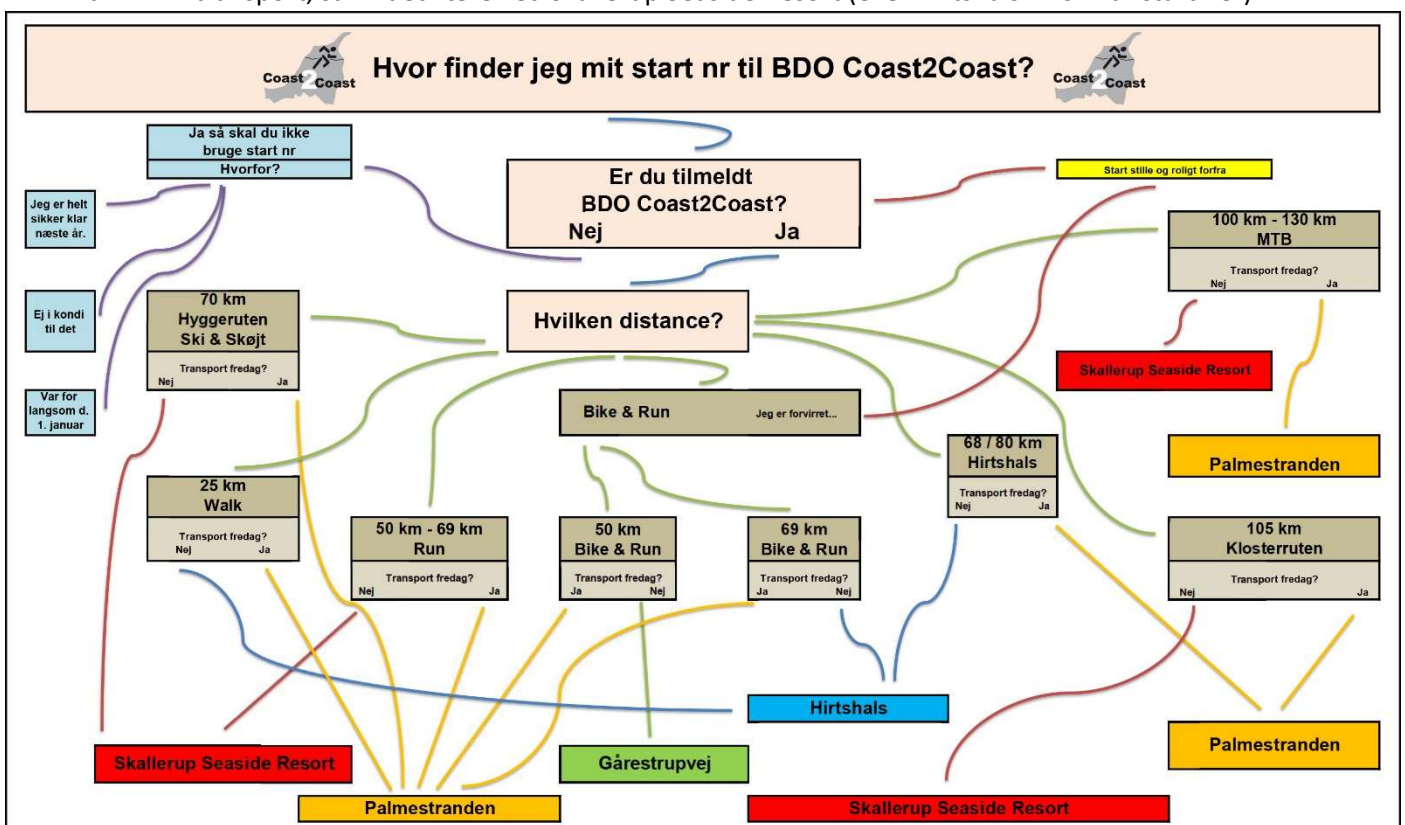
- 9. maj 14:00-17:30 - Hjørring Sportmaster i Østergade
- 10. maj 14:00-17:30 - Frederikshavn Sportmaster
- 11. maj 14:00-17:30 - Aalborg Sportmaster i Storcenteret
- 16. maj 14:00-17:30 - Aalborg Sportmaster i Storcenteret
- 22. maj 14:00-17:30 - Hjørring Sportmaster i Østergade
- 23. maj 14:00-17:30 - Frederikshavn Sportmaster

Afhentning af startnumre på selve dagen er selvfølgelig også en mulighed

- 17:00 - 22:22 - Skallerup Seaside Resort
- 17:00 - 20:15 - Palmestranden
- 17:00 - 22:22 - "Den grønne Plads i Hirtshals, Kystvejen 1
- 18:00 - 21:30 - Gårestrupvej 179 (+ 500 meter)

Her finder I jeres nr. på dagen:

- har I bestilt bustransport fredag aften, så vil det være på Palmestranden
- er I Bike & Run **UDEN** transport, vil I finde det på Gårestrupvej eller i Hirtshals
- har I **IKKE** transport, så vil det være ved Skallerup Seaside Resort (eller Hirtshals hvis I har start her)



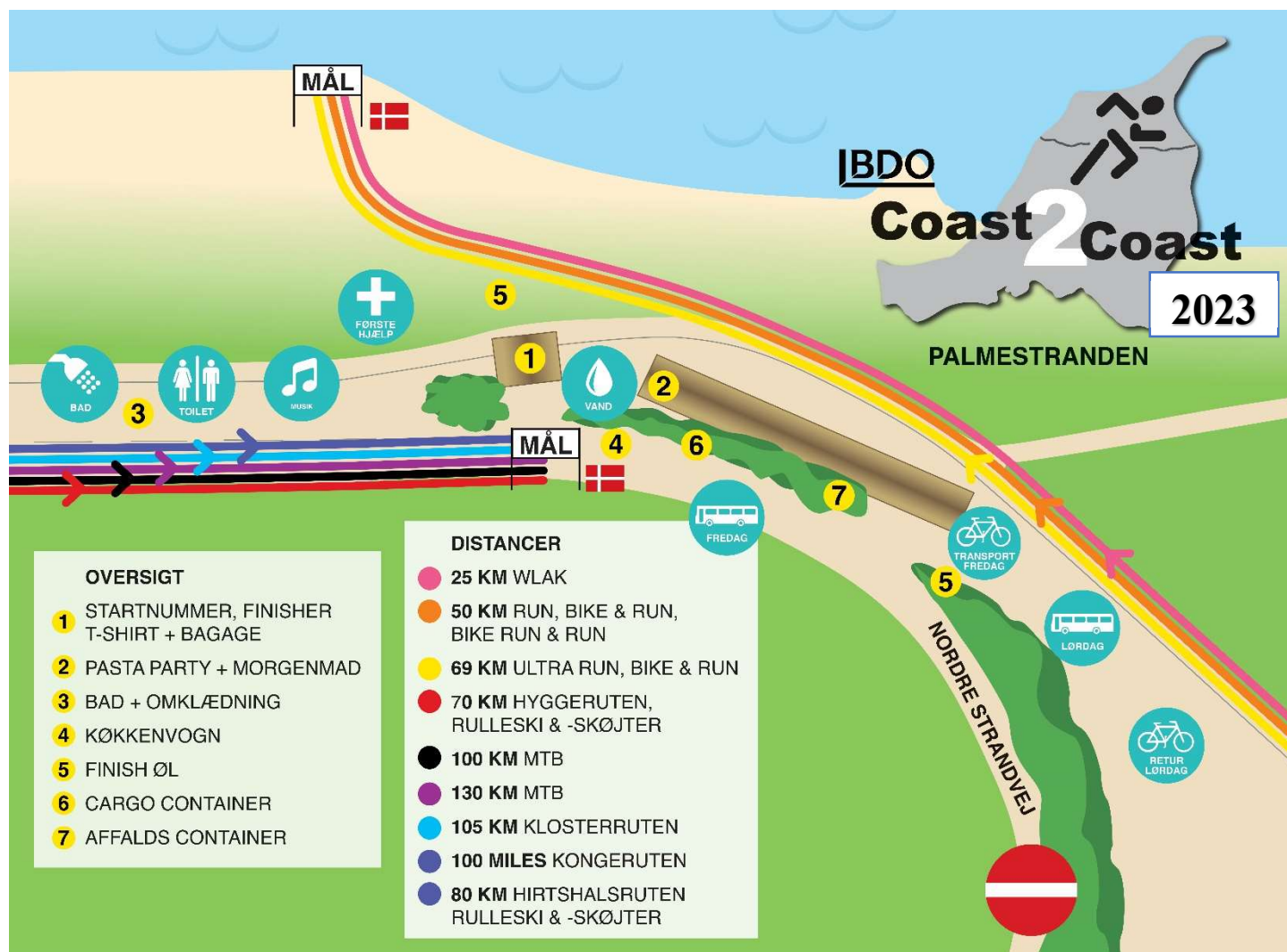
Depoter

50 km • 7 km – Gårestrupvej (Cykeludlevering) • 12,5 km - Højene • 18,5 km - Astrup • 25 km - Sindal • 31,5 km - Mosbjerg • 36 km - Bollerhede • 41,5 km - Øster Holmen • 45,5 km - XL Byg Elling • 50 km - Palmestranden	69 km • 13,5 km – Hirtshals • 16 km – Hirtshals 😊 • 26,5 km – Bjergby • 31,5 km - Højene • 38 km – Astrup • 43,5 km – Sindal • 51 km – Mosbjerg • 55 km – Bollehede • 61 km – Øster Holmen • 65 km – XL Byg Elling • 69 km Palmestranden
70 km Hyggeruten • 10 km – Hundeleve • 24 km – PUREGYM King Hjørring • 36 km – Sindal • 44 km – Hørmested • 48,5 km – Mosbjerg • 53 km – Bollehede • 57,5 km – Jerup • 66 km – Strandby Havn • 70 km – XL Byg Elling • 75 km - Palmestranden	80 km Hirtshalsruten • 12 km – Bjergby • 18 km - Højene • 23 km – Astrup • 36 km – Bindslev • 44 km – Sindal • 52,5 km – Hørmested • 57 km – Mosbjerg • 61,5 km – Bollehede • 66 km – Jerup • 74,5 km – Strandby Havn • 78,5 km – XL Byg Elling • 83 km Palmestranden
100 km MTB • 21 km – Hirtshals • 42 km – Bindslev • 69 km – Bunken • 87 km – Jerup • 97 km – Strandby Havn • 102 km - Palmestranden	130 km MTB • 21 km – Hirtshals • 42 km – Bindslev • 69 km – Bunken • 83 km – Skagen • 103 km - Bunken • 122 km – Jerup • 131 km – Strandby Havn • 136 km - Palmestranden
105 km Klosterruten • 12 km – Hundeleve • 20 km – Børglum Kloster • 33 km – Vrejlev Kloster • 50 km – Hellum • 65 km – Voergaard Slot • 83 km – Sæbygård Slot • 102 km - Palmestranden	25 km Walk • 6 km – Mosbjerg • 10 km – Bollehede • 16 km – Øster Holmen • 20 km – XL Byg Elling • 25 km - Palmestranden
129 km Veteranknallertruten • 15 km – Højene • 21 km – Astrup • 28 km - Sindal • 35 km – Mosbjerg • 39 km – Bollehede →	129 km Veteranknallertruten • 45 km – Jerup • 52 km – Aalbæk • 73 km – Maskinrummet Skagen • 97 km – Aalbæk • 111 km – Bindslev 129 km - Hirtshals

Oversigtskort - Palmestranden

Palmestranden

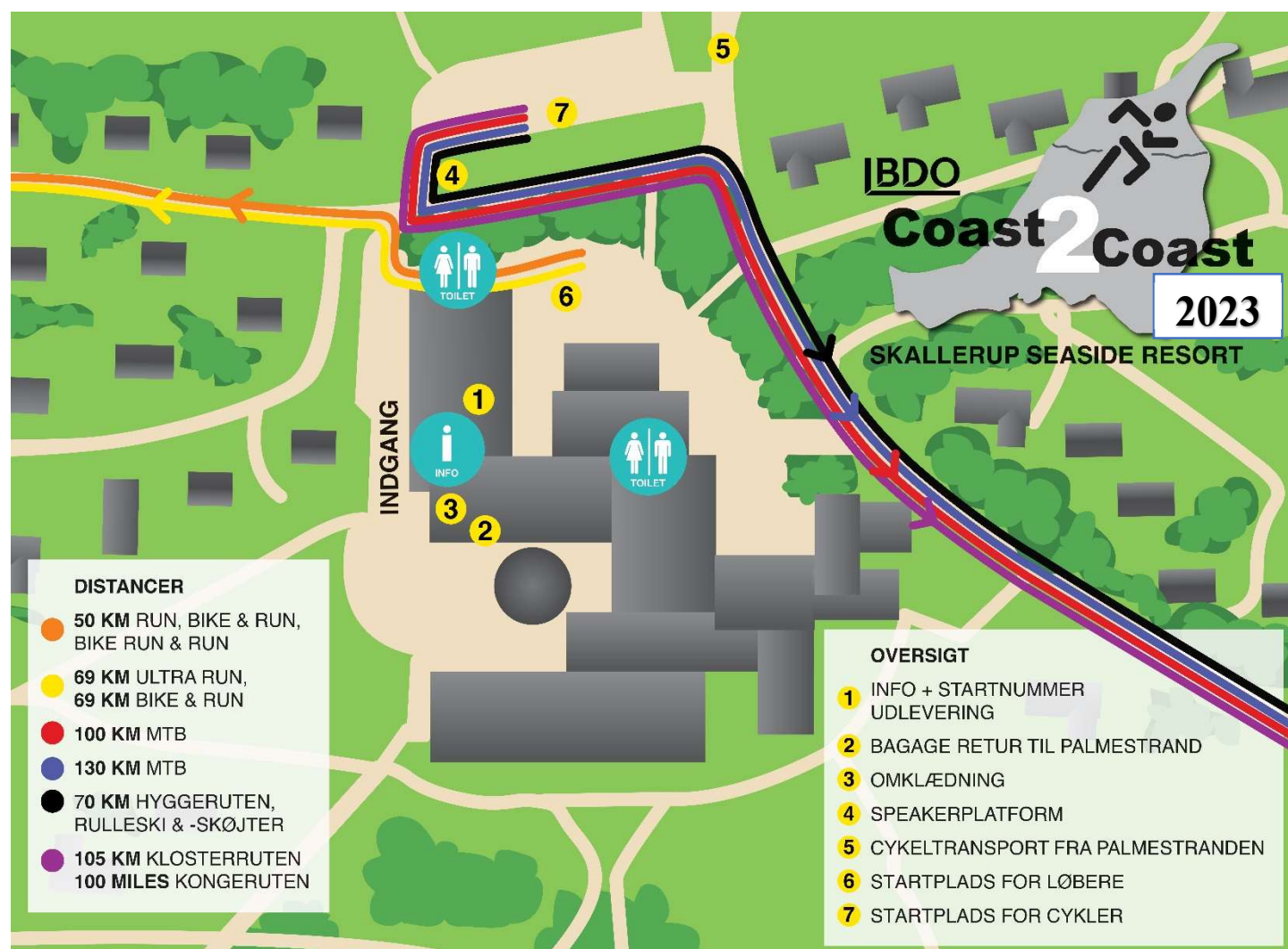
Se også: www.coast2coast.nu/oversigtskort



Oversigtskort – Skallerup Seaside Resort

Skallerup Seaside Resort

Se også: www.coast2coast.nu/kortoversigt



Oversigtskort - Hirtshals

Hirtshals

Se også: www.coast2coast.nu/kortoversigt



Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast

BDO Coast2Coast er ikke som alle andre løb/events, vi tager jo som bekendt ikke tid på jeres gennemførelse og derved, kan man jo med ro i maven tage sig god tid til at gennemføre ens distance. Vi har heller ikke den opmærkning som man kender fra mange andre løb/events, vi har dog placeret nogle enkelte store, skilte rundt om på ruten, men vi lægger det der imod op til deltagerne selv at sætte sig ind i ruten på forhånd og derfor har vi så til gengæld gjort lidt ekstra ud af de mange link til distancerne. Sådan man kan hive dem ind i netop det system/program man selv synes om at bruge. Er man slet ikke til alt det tekniske, så find nogle venner, nye som gamle i flokken og slå jer ifølge med dem.

Ruterne – Download af ruter som GPX fil

- 25 km WALK
- 50 km Run
- 50 km Bike & Run
- 50 km Bike, Run & Run
- 68 km Hirtshals HURTIGRUTEN
- 69 km Ultrarun
- 69 km Bike & Run
- 70 km Hyggeruten
- 70 km Ski, skøjt & rul
- 80 km Hirtshalsruten
- 80 km Ski, skøjt & tul
- 100 km MTB
- 130 km MTB
- 105 km Klostreruten
- 129 km Veteranknallertruten

Ønsker man en gpx-fil kan en findes her:

<https://ilk.dk/soo63b>



Alle ruterne ligger online flere forskellige steder:

Ride with GPS – www.ridewithgps.com

– her finder man ruterne en for en, samt det er også her muligt at hente ruten ned på sin pc som .gpx eller .csv fil

Sportstiming – www.sportstiming.dk/event/11425/page/C2CRidewithGPS

– her kan man se hver rute for sig, zoom ind og ud, se depoternes placering og klikke sig over til hver enkel rute.

- 25 km ruten – 1. Etape → <https://ridewithgps.com/routes/41575846>
- 25 km ruten – 2. Etape → <https://ridewithgps.com/routes/35015767>
- 50 km ruten → <https://ridewithgps.com/routes/33621157>
- 68 km Hirtshals HURTIGRUTEN → <https://ridewithgps.com/routes/41576096>
- 69 km ruten → <https://ridewithgps.com/routes/33627718>
- 70 km ruten → <https://ridewithgps.com/routes/35013165>
- 80 km ruten → <https://ridewithgps.com/routes/35015774>
- 100 km MTB-ruten → <https://ridewithgps.com/routes/33616263>
- 130 km MTB-ruten → <https://ridewithgps.com/routes/33617554>
- 105 km Kloster-ruten → <https://ridewithgps.com/routes/33617202>
- 129 km Veteranknallertruten → <https://ridewithgps.com/routes/42012407>

Google Maps – Garmin Connect - Strava



Google Maps - her kan man danne sig et samlet overblik over alle ruterne på kryds og tværs af Vendsyssel, man kan zoome ind på kortet og se depoterne placering, ligeledes er der tegnet en del toiletter og parkeringspladser på kortet. Ligeledes er de også at finde på Google Maps hvor det skulle være mere overskueligt.

- Total oversigten: <https://ilk.dk/bw2qs8>
- 25 km WALK: <https://ilk.dk/ep1zpi>
- 50 + 69 km Run + Bike & Run: <https://ilk.dk/xj5n8n>
- 70 + 80 km Hyggeruter & Rulleskøjter: <https://ilk.dk/hjhrja>
- 100 + 130 km MTB: <https://ilk.dk/wrt2ae>
- 68 km + 105 km Landevej: <https://ilk.dk/bw2qs8>
- 129 km Veteranknallertruten: <https://ilk.dk/fpd6mg>



Garmin Connect:

- 50 km Run: <https://connect.garmin.com/modern/course/170013595>
- 69 km Ultra Run: <https://connect.garmin.com/modern/course/170013901>
- 68 km Hirtshals HURTIGRUTEN: <https://connect.garmin.com/modern/course/170013300>
- 70 km Hyggeruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/165475180>
samme link for 70 km Ski, Rul & Skøjter
- 80 km Hirtshalsruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/165475502>
samme link for 80 km Ski, Rul & Skøjter
- 105 km Klosterruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/165466768>
- 100 km MTB: <https://connect.garmin.com/modern/course/165465779>
- 130 km MTB: <https://connect.garmin.com/modern/course/170012649>
- 129 km Veteranknallertruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/170013063>



Strava:

- 50 km Run: <https://www.strava.com/routes/3105220180777784956>
- 69 km Ultra Run: <https://www.strava.com/routes/3105220429880224380>
- 68 km Hirtshals HURTIGRUTEN: <https://www.strava.com/routes/3105220627816025356>
- 70 km Hyggeruten: <https://www.strava.com/routes/3105220890318403184>
samme link for 70 km Ski, Rul & Skøjter
- 80 km Hirtshalsruten: <https://www.strava.com/routes/3105221173282908784>
samme link for 80 km Ski, Rul & Skøjter
- 105 km Klosterruten: <https://www.strava.com/routes/3105216819938285168>
- 100 km MTB: <https://www.strava.com/routes/3105216113834721916>
- 130 km MTB: <https://www.strava.com/routes/3105199901504956684>
- 129 km Veteranknallertruten: <https://www.strava.com/routes/3105217182425641584>

INFO OM DISTANCERNE

25 KM - WALK

- Startsted: Hirtshals
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Hirtshals – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 25 km WALK starter sammen med 80 km Hirtshalsruten.
- Starten går fra "Den grønne Plads" i Hirtshals, herfra går turen gennem byen ud og igennem Nordsøen Oceanarium. Her venter x antal busser som kører jer videre til startstedet i Sindal hvor første depot venter. Busserne kører først når bagtroppen er inden i bussen og de giver chaufføren klar signal. Turen fra Sindal til Palmestranden foregår ad samme rute som 50 + 69 km løberne senere hen vil benytte. Derved vil der i løbet af natten komme liv bag fra når de hurtige løbere begynder at vise sig på turen.
- God tur, hyg jer og nyd turen

50 KM - RUN

- Startsted: Skallerup Seaside Resort
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Skallerup Seaside Resort – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 50 km ruten starter med en tur på stranden hvor de første par kilometer løbes, herefter en kort bakke inden det går af grusvej mod Gårestrupvej, herfra er det asfalt hele vejen til Palmestranden.
- Rigtig god tur, nyd den og hyg jer.

50 KM – BIKE & RUN

- Startsted: Skallerup Seaside Resort
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller til dig selv.
 - Gårestrupvej – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- Indlevering af cyklen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Gårestrupvej – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 50 km Bike & Run er den samme som 50 km Run, ruten starter med en tur på stranden hvor de første par kilometer løbes, herefter en kort bakke inden det går af grusvej mod Gårestrupvej, herfra er det asfalt hele vejen til Palmestranden. De første 7 km løber man begge sammen, inden man når til Gårestrupvej hvor man får sin cykel udleveret
- Mange deltagere følges af natten igennem, andre har mere travlt hvor den ene cykler i forvejen og stiller cyklen på et i forvejen aftalt sted.
- Rigtig god tur, nyd den og hyg jer.

69 KM - ULTRARUN

- Startsted: Skallerup Seaside Resort
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Skallerup Seaside Resort – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 69 km ruten starter med ca 12km på stranden til Hirtshals hvor første depot venter, herfra går det via Bjergby mod Højene i Hjørring hvor man kommer ind på 50 km ruten og følger den til Palmestranden. Ud over de 12 km på stranden er resten asfalt løb
- Rigtig god tur, nyd den og hyg jer

68 KM – HIRTSHALS HURTIGRUTEN

- Startsted: Hirtshals
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Hirtshals – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
- 68 km ruten foregår på ren asfalt, cykelstier og "brede" landeveje.
- **HOLD SÆRLIGT ØJE MED:**
 - ca 4 km efter Astrup depot kører I ind i Slotved Skov hvor I vil møde 2 x fæ-rister inden Sindal.
 - De bliver markeret med et stort oplyst gult skilt
- God tur, hyg jer og nyd turen

70 KM – HYGGERUTEN + RUL, SKI & SKØJT

- Startsted: Skallerup Seaside Resort
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
 - Skallerup Seaside Resort – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- God tur, hyg jer og nyd turen

80 KM – HIRTSHALSRUTEN + RUL, SKI & SKØJT

- Startsted: Hirtshals
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Hirtshals – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
- 80 km ruten foregår på ren asfalt, cykelstier og "brede" landeveje.
- **HOLD SÆRLIGT ØJE MED:**
 - 1.5 km efter Astrup skal I holde til venstre, ellers vil I møde 2 x fæ-rister inden Sindal
- God tur, hyg jer og nyd turen

100 + 130 KM - MTB

- Startsted: Skallerup Seaside Resort
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
 - Skallerup Seaside Resort – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- Fra Skallerup går det mod Hirtshals, videre mod Bindslev og Bunken Klitplantage. Ved Bunken depot drejer 100 km MTB-ruten til højre og kører mod Palmestranden. 130 km MTB-ruten drejer til venstre og sætter kursen mod Skagen hvor depotet ved Maskinrummet venter. Efter Skagen går det atter mod Bunken hvor man får Bunken depot at føle endnu en gang. Nu er man igen tilbage på '100 km' ruten, herfra går det mod Jerup, videre mod Strandby og langs klitterne til målet på Palmestranden
- Begge distancer køres på en god blanding af grus, skovstier, cykelstier og asfalt
- **HOLD SÆRLIGT ØJE MED:**
 - Kæder hen over skovstierne
 - Trafikken på hovedvejen lige før Skagen
 - Den glatte bro hen over Elling Å – små 3 km før mål
- Rigtig god tur til jer alle der skal med her

105 KM KLOSTERRUTEN

- Startsted: Skallerup Seaside Resort
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
 - Skallerup Seaside Resort – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 105 km Klosterruten kører fra Skallerup mod Hundeleve hvor første depot findes og videre mod Børglum og Vrå Herefter videre forbi Vrejlev, Hellum, Børglum og Sæby inden Palmestranden er i sigte
- Kan I alle have en helt igennem fantastisk tur i den Nordlyske Midsommer Nat

129 KM – VETERANKNALLERTRUTEN

- Start & mål: Hirtshals
- Se link under afsnittet "Sådan finder du vej til BDO Coast2Coast"
- Startnummer udleveres i Hirtshals inden starten, hvis du da ikke allerede har fået det udleveret
- Ruten foregår på ren asfalt, cykelstier og "brede" landeveje.
- **HOLD SÆRLIGT ØJE MED:**
 - Desværre oplever vi år efter år mange deltagere ikke har lys på, så vær opmærksom på de øvrige deltagere som I vil møde undervejs.
 - Turen OP til Skagen fra Aalbæk foregår ad hovedvejen.
 - Efter depotet i Maskinrummet kører I på cykelstien fra Skagen til Aalbæk
- God tur, hyg jer og nyd turen

BAGTROP

For at være nogenlunde sikre på, vi får alle med i mål, så har vi **BAGTROP** på distancerne:

- 69 km Ultrarun
- 130 km MTB

Deres opgave er at sørge for at komme sidst og at få de bagerste med i mål.

Dvs. at hvis man holder sig til ruten, så vil I blive "samlet op og hevet med i mål"

Vi har udstyret vores bagtrops med en lille GPS tracker, så vi kan følge med i, hvor langt de er.

BEMÆRK VENLIGST at når de kommer igennem depotet, så giver de depotfolket besked om bagtroppen er igennem.

FØRSTEHJÆLP

HUSK ved akut hjælp ring da 1-1-2

FØRSTEHJÆLP til cyklen



Vi har i år allieret os med Sæby Cykler som vil være at finde i Skallerup Seaside Resort inden starten, her vil man bl.a kunne købe et par ekstra slanger til turen, samt har man brug for en lille justering af cyklen, så kan de klare det på stedet.

Afregning sker direkte til Sæby Cykler på MobilePay

Trænger cykel til en større omgang, så anbefaler vi at man kontakter Sæby Cykler på 2233 8689

Bagage

Har du bagage, så er det muligt at få fragtet, fra henholdsvis Skallerup Seaside Resort & Hirtshals efter starten kl. 22:22 Bagagen skal indleveres omkring vores INFO område, samme sted hvor der er startnummer udlevering og vil efter I er kommet i mål på Palmestranden være at finde i vores INFO telt på Palmestranden.

HUSK at sætte tydeligt navn osv. på jeres bagage og BEMÆRK VENLIGST at alt håndtering og opbevaring af bagagen sker på eget ansvar.

Bus eller Cykel -transport

Bustransport:

Fredag aften fra Palmestranden til Skallerup eller Hirtshals - Første bus kører kl. 19.00 og sidste bus kører kl. 20.15 Lørdag morgen kører alle busser retur kl 06.00 - Busserne kører som de er fyldt til og der er ingen fast bus man skal med. Deltagere til Hirtshals stiller sig ved skiltet Bus til Hirtshals og bliver anvist en bus så snart de er nok til at fylde en.

Cykeltransport:

- til Gårestrupvej (50 km Bike & Run): afleveres i god tid ved lastbilen med det grønne skilt med teksten "Gårestrupvej"
- til Skallerup (MTB, Hyggeruten og Landevej): afleveres ved lastbil med rødt skilt med teksten "Skallerup"
- til Hirtshals: (69 km Bike & Run og Hirtshalsruten): afleveres ved lastbilen med blå skilt med teksten "Hirtshals"

Cykelne SKAL være afleveret SENEST KL 19:30 husk at komme i god tid, det tager lang tid at pakke de mange cykler.

Har man ikke cykeltransport på forhånd og ønsker at tilkøbe på stedet. så kan vi desværre ikke garantere at der er plads.

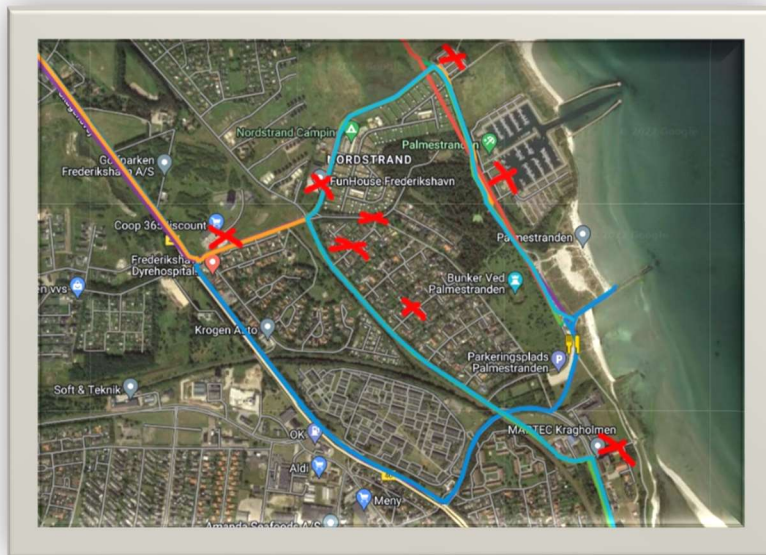
Parkering

Palmestranden

På Palmestranden er der masser af parkeringspladser i rimelig afstand fra mål området.

Her kan nævnes:

- Rønner havnen
- Området nord for 'Ishuset'
- Martec
- Fakta/Coop 365 ved rundkørslen
- Hoppeland ved campingpladsen,
- Større boligområde

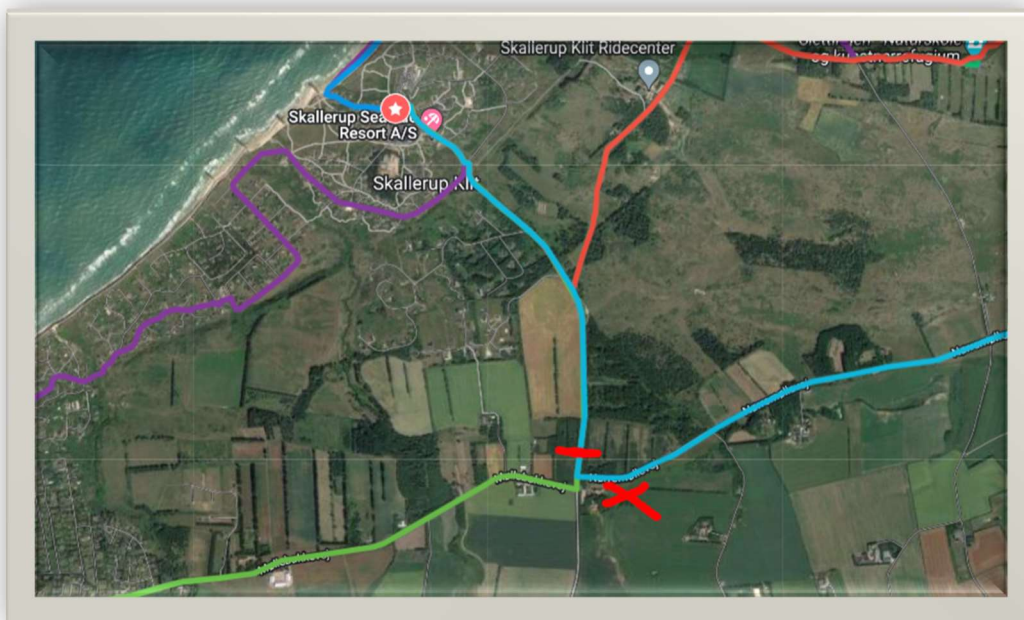


Skallerup Seaside Resort

Bemærk venligst at pladsen ved Skallerup Seaside Resort er meget begrænset og vi henviser til parkering på de omkring liggende veje, samt ved Skallerup Kirke på Grønne Klitvej

Ligeledes er det muligt at parkere i Lønstrup og lige smutte på cykel igennem sommerhusområdet over til start.

Hvis man deltager på en distance som starter i Skallerup, så anbefaler vi af hensyn til pladsen, at man parkerer sin bil i Frederikshavn, på en af de forskellige pladser som ligger tæt på Palmestranden og så tager bustransporten over til startstedet.



Hirtshals

Her er der rig mulighed for parkering tæt ved starten fra Den Grønne Plads.

Kør efter:

- Skippergade
- Jørgen Fibigersgade
- Jernbanegade
- Vestergade

Cykelparkering for Bike & Run

Gårestrupvej (Gårestrupvej 179, 9800 Hjørring +500 meter)

- 50 km Bike & Run
- 50 km Bike, Run & Run

Hirtshals (Kystvejen 1, 9850 Hirtshals)

- 69 km Bike & Run
- **HAR MAN** bestilt cykeltransport fra Palmestranden, så sørger vi for at sætte den op inden start.
 - **HAR MAN IKKE** bestilt transport, så skal man selv sørge for at få sin cykel fragtet.

BDO Coast2Coast – Depoterne holder åben

- 17:00 - 22:22 - Skallerup Seaside Resort
- 17:00 - 23:30 - Den Grønne Plads, Hirtshals
- 17:00 - 20:30 - Palmestranden (Start nr. udlevering, Finisher T-shirt, transport & Pasta Party)
- 18:00 - 22:00 - Gårestrupvej (Cykelindlevering)
- 22:30 - 23:30 - Gårestrupvej (Cykeludlevering)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

25 km – Walk

- 22:22 - Start i Hirtshals
- 23:00 - 03:45 - Sindal Hallen
- 23:45 - 04:30 - Mosbjerg (Dagli' Brugsen)
- 00:15 - 05:00 - Bollehedekrydset
- 01:10 - 05:30 - Øster Holmen (Holmen Anlæg)
- 01:35 - 06:15 - Elling (XL Byg)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

50 km - Run - Bike & Run

- 22:45 - 23:30 - Gårestrupvej (Cykelparkering)
- 23:10 - 00:30 - Højene Hallen
- 23:20 - 02:45 - Astrup (Julemanden)
- 23:59 - 03:45 - Sindal Hallen
- 00:30 - 04:30 - Mosbjerg (Dagli' Brugsen)
- 00:50 - 05:00 - Bollehedekrydset
- 01:10 - 05:30 - Øster Holmen (Holmen Anlæg)
- 01:20 - 06:15 - Elling (XL Byg)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

69 km - Run - Bike & Run

- 17:00 - 00:30 - Den Grønne Plads, Hirtshals
- 22:30 - 01:40 - Bjergby (Dagli Brugsen)
- 23:10 - 00:30 - Højene Hallen
- 23:20 - 02:45 - Astrup (Julemanden)
- 23:59 - 03:45 - Sindal Hallen

- 00:30 - 04:30 - Mosbjerg (Dagli' Brugsen)
- 00:50 - 05:00 - Bollehedekrydset
- 01:10 - 05:30 - Øster Holmen (Holmen Anlæg)
- 01:20 - 06:15 - Elling (XL Byg)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

70 km - Hyggeruten - Ski, Rul & Skøjt

- 22:50 - 02:00 - Hundeleve (Juledepot)
- 23:30 - 01:30 - PUREGYM Hjørring
- 23:59 - 02:30 - Sønderkov
- 23:59 - 03:45 - Sindal Hallen
- 22:45 - 02:00 - Hørmested (Erling Christensen)
- 00:30 - 04:30 - Mosbjerg (Dagli' Brugsen)
- 00:50 - 05:00 - Bollehedekrydset
- 01:00 - 06:00 - Jerup (Jerup Gl. Skole)
- 01:30 - 06:30 - Strandby (Strandby Havn)(Flødeboller)
- 01:30 - 06:15 - Elling (XL Byg)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

80 km - Hirtshalsruten - Ski, Rul & Skøjt

- 17:00 – 23:30 - Den Grønne Plads, Hirtshals
- 22:30 - 01:40 - Bjergby (Dagli Brugsen)
- 23:20 - 02:45 - Astrup (Juledepot)
- 23:15 - 01:45 - Bindslev (Juledepot)
- 23:59 - 03:45 - Sindal Hallen
- 22:45 - 02:00 - Hørmested (Erling Christensen)
- 00:30 - 04:30 - Mosbjerg (Dagli' Brugsen)
- 00:50 - 05:00 - Bollehedekrydset
- 01:00 - 06:00 - Jerup (Jerup Gl. Skole)
- 01:30 - 06:30 - Strandby (Strandby Havn)(Flødeboller)
- 01:30 - 06:15 - Elling (XL Byg)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

100 km & 130 km - MTB

- 22:50 - 00:15 - Den Grønne Plads, Hirtshals
- 23:15 - 01:45 - Bindslev (Juledepot)
- 23:59 - 04:45 - Bunken Klitplantage (100 km)
- 23:59 - 04:45 - Bunken Klitplantage (130 km efter 57 og 91 km)
- 00:20 - 03:15 - Skagen Maskinrummet (130 km)
- 01:00 - 06:00 - Jerup (Jerup Gl. Skole)
- 01:30 - 06:30 - Strandby (Strandby Havn)(Flødeboller)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

105 km - Klosterruten

- 22:50 - 02:00 - Hundeleve (Juledepot)
- 23:00 - 02:30 - Børglum Kloster
- 23:30 - 03:20 - Vrejlev Kloster
- 00:15 - 04:20 - Høllum Torv
- 00:45 - 05:00 - Voergård Slot
- 01:20 - 06:10 - Sæbygård (Sæby Golfklub)
- 02:00 - 07:00 - Palmestranden (Morgenmad)

- 17:00 - 00:15 - Den Grønne Plads, Hirtshals
- 22:15 - 00:30 - Højene Hallen
- 22:30 - 02:45 - Astrup (Astrup Auto)
- 23:45 - 03:45 - Sindal Hallen
- 23:59 - 04:30 - Mosbjerg (Dagli' Brugsen)
- 00:15 - 05:00 - Bollehedekrydset
- 00:30 - 06:00 - Jerup (Jerup Gl. Skole)
- 00:45 - 05:00 - Aalbæk (Aalbæk Badehotel)
- 00:20 - 03:15 - Skagen (Maskinrummet)
- 00:45 - 05:00 - Aalbæk (Aalbæk Badehotel)
- 23:15 - 05:45 - Bindslev (Dagli' Brugsen)
- 05:00 – 08:00 - Hirtshals (Morgenmad på Hotel Hirtshals på Den Grønne Plads)

08:00 - BDO Coast2Coast lukker og slukker - Tak for i år

Vi ses igen d. 21. juni 2024

Need to know – Den hurtige info guide

Startnummer udlevering:

Der er udlevering af startnr på selve BDO Coast2Coast dagen fra kl 17:00

Det sker enten ved:

- Palmestranden
- Skallerup Seaside Resort
- Hirtshals
- Gårestrupvej (fra klokken 18:00) (ved Bike & Run cykelparkeringen)

Udleveringstedet afhænger om man har tilkøbt transport fredag, har man det vil startnummer være på Palmestranden

Bustransport:

Palmestranden - første bus kører kl. 19.00 sidste bus kører kl. 20.15

Lørdag morgen kører alle busser retur kl 06.00

Der er ingen fast bus man skal med, busserne kører som de er fyldt op til, deltagere som skal til Hirtshals stiller sig ved skiltet Bus til Hirtshals og bliver anvist en bus så snart de er nok til at fylde en.

NB: Starten for 25 km Walk er fra Hirtshals, så hvis du skal med bus fra Palmestranden og skal på 25 km Walk, så tag bussen til Hirtshals

Cykeltransport:

- til Gårestrupvej (50 km Bike & Run): afleveres i god tid ved lastbilen med det grønne skilt med teksten "Gårestrupvej"
- til Skallerup (MTB, Hyggeruten og Landevej): afleveres ved lastbil med rødt skilt med teksten "Skallerup"
- til Hirtshals: (69 km Bike & Run og Hirtshalsruten): afleveres ved lastbilen med blåt skilt med teksten "Hirtshals"

Sidste transport afgår kl. 20:00 husk at komme i god tid, det tager lang tid at pakke de mange cykler.

Parkering:

Palmestranden - Tjek "C2C Maps" i menuen og zoom ind på Palmestranden, så finder du en del markerede parkeringspladser.

Skallerup Seaside Resort - Med det antal deltagere Coast2Coast har nået er pladsen begrænset ved Skallerup Seaside Resort. Der vil være muligt at parkere ved Skallerup Kirke.

Her har vi hjælpere til parkering fra klokken 19.00. Vær venlig ikke at kaste bilen i siden af vejen, da der kommer mange busser og lastbiler med cykler forbi.

De kan trække noget af en træls ridse hen ad siden på ulovligt parkerede biler :-)

Bagage:

Palmestranden – Bagage kan sættes i vores INFO telt, samme sted hvor der er startnummer og Finisher T-shirt udlevering

Skallerup - Bagagen kan afleveres i INFO, samme sted hvor der er startnummer udlevering

Hirtshals - Bagagen kan afleveres i INFO, samme sted hvor der er startnummer udlevering

Efter starten er gået kl. 22:22 vil vi fragte jeres bagage til Palmestranden hvor det kan findes i vores INFO telt
HUSK at sætte tydeligt navn og nummer på, ellers bliver det et roderi :-)

Vi er forhindret og kan ikke deltager

Vi opretter desværre ikke en venteliste og kan derfor ikke være behjælpelig med videresalg af startnummer hvis I er blevet forhindret af den ene eller anden årsag.

Startnummer kan ikke refunderes, overflyttes til næste år eller andre af vores events

Men I er velkommen til at sælge jeres startnummer videre.

I kan evt sætte det til salg på vores Facebook side eller begivenheden for BDO Coast2Coast

Ændre navn / overdrage startnummer

Når I har solgt jeres startnummer, SKAL det overdrages det til den nye deltager, det gør I via Sportstiming, her skal I bruge den nye deltagers mail og navn.

Du kan logge ind på Sportstiming med din profil og skifte ejer på din tilmeldinger under "Mine ordrer"

I højre side af din ordre kan du klikke på "Skift ejer"

Herunder kan du indtaste e-mail og navn på den deltager som skal overtage din tilmelding.

Er I i tvivl kan I læse mere her: www.sportstiming.dk/faq

BEMÆRK VENLIGST – Deltagelse på eget ansvar mv.

Alt det med småt og ingen aldrig gider at læse..

- man skal være min 18 år for deltagelse i BDO Coast2Coast
- deltagelse i BDO Coast2Coast er på eget ansvar.
- at man til hver en tid skal overholde de gældende trafikregler
- at vi på det kraftigste anbefaler brug af cykelhjelm, alt andet vil være hul i hovedet
- at man selvfølgelig har lys på cyklen, det siger loven jo
- deltagergebyret refunderes ikke i tilfælde af udeblivelse eller anden form for manglende deltagelse.
- ved tilmelding til BDO Coast2Coast er man klar over at ruterne ikke er 100 % opmærket og man selv er ansvarlig for at kunne finde vej.
- vi har ret til at bruge billeder eller film udgivet på nettet fra BDO Coast2Coast på vores hjemmeside eller Facebook
- Coast2Coast gemmer jeres mailadresse til fremtidige tilbud om løb, nyhedsbreve eller anden form for kontakt
- Har du købt forsendelse af startnummer og ikke for hentet din forsendelse i Pakkeshop og GLS derved sender pakken retur igen, så koster det et gebyr på 125,- som betales via MobilePay inden pakken udleveres eller sendes igen.
- deltagelse i Coast2Coast indebærer, at du vil blive spurgt om Spar Nord må kontakte dig via telefon, e-mail og sms med nyhedsbreve og tilbud om nye og eksisterende produkter og services inden for områderne:
Daglig økonomi, lån og kredit, opsparing, investering, pension, betalings- og kreditkort og forsikring.
Kontaktsamtykket kan til enhver tid tilbagekaldes ved kontakt til Spar Nord på telefonnummer 96 34 40 00 eller sparnord@sparnord.dk