



# **RULEBOOK**

2019

DANSK



## RULE BOOK – DAN.

### Indhold

1. GENERELT .....	4
1.1 Introduktion .....	4
1.2 Ansvar .....	4
1.3 Løbsledelse.....	5
1.4 Håndhævelse af regler .....	6
1.5 Straffe .....	6
1.6 Uforudsete hændelser og tidsgodtgørelse .....	6
1.7 Overtrædelse af loven.....	6
1.8 Diskvalifikation .....	7
1.9 Anke af løbsledelsens beslutninger .....	8
1.10 Løbsledelsen skal kontaktes i de tilfælde .....	8
2. LØBET.....	8
2.1 Løbet .....	8
2.2 Unsupported .....	10
2.3 RAAM kvalifikation .....	10
2.4 Alder .....	11
2.5 Tidtagning .....	11
2.6 Før løbet.....	11
2.7 Gennemførelse af løbet .....	12
2.8 Regler for start og afslutning af løbet.....	12
2.9 Sponsorer .....	13
2.10 Ruten.....	13
2.11 På cyklen .....	13
2.12 Crew.....	14
2.13 Mobiltelefoner .....	15
2.14 Cykler .....	15



## RULE BOOK – DAN.

2.15 Hjelm.....	15
2.16 Beklædning .....	16
2.17 GPS enheder og tracking .....	16
3. I TRAFIKKEN.....	16
3.1 Følgebiler og hjælpebiler.....	16
3.2 Klistermærker .....	18
3.3 Musik og højtalersystemer.....	20
3.4 Støtte til rytter .....	20
3.5 Overhaling.....	21
3.6 Kørsel om natten.....	21
3.7 Filmhold, pressebiler .....	22
3.8 Særligt for EXTREME deltagere .....	22
3.9 Særlige regler for hold.....	22
3.10 Spionering .....	23
3.11 Vejskat .....	23
4. Tidsgrænser.....	24
4.1 Supported .....	24
4.2 Unsupported .....	25



## RULE BOOK – DAN.

### 1. GENERELT

#### 1.1 Introduktion

Følgende Rule Book indeholder alle regler for cykelløbet Race Around Denmark. Regelsættet er udarbejdet med henblik på at sikre et så sikkert og fair løb som muligt. Det forventes, at alle deltagere har læst disse regler forud for løbets start, og at alle ryttere og crewmedlemmer følger reglerne under hele løbet.

Race Around Denmark er skabt både for de eventyrlystne og for de konkurrenceorienterede. Ens for alle er, at færdselsloven skal overholdes og løbets regler følges.

Race Around Denmark vægter sikkerheden frem for alt. Alle overtrædelser af love og løbsregler kan derfor blive mødt med sanktioner, det være sig fra tidsstraf til diskvalifikation fra løbet.

Race Around Denmark vægter fairness tilsvarende højt. Det er derfor påliggende alle at tilstræbe højst mulig fairness gennem hele løbet. Skulle en rytter eller et hold foretage handlinger, der på unfair vis fører til egen fordel eller som er til ulempe for andre, vil dette blive straffet. Det være sig fra tidsstraf til diskvalifikation fra løbet.

Løbsledelsen vil i hvert enkelt tilfælde vurdere og taksere overtrædelser i henhold til reglerne og overtrædelsens karakter. Enhver sanktion vil blive udstedt til rytteren, uagtet hvem på holdet, der har foretaget overtrædelser.

Det vil være muligt for deltagerne at anke juryens bestemmelser, hvorefter denne vil træffe en endelig afgørelse (se pkt. 1.9)

Er deltagerne i tvivl om disse regler, bedes en direkte henvendelse foretages til løbsledelsen på email: [info@racearounddenmark.org](mailto:info@racearounddenmark.org)

#### 1.2 Ansvar

Alle deltagere (ryttere og crewmedlemmer) i Race Around Denmark deltager på eget ansvar. Løbsarrangøren fralægger sig ethvert ansvar hvad angår person- og/eller materiel skade (rytter, crewmedlem, cykler, køretøjer og/eller andet udstyr). Enhver deltager bærer selv ansvaret for enhver ulykke, eget helbred og ejendele. Det er således også op til hver enkelt deltager at sikre sig, at de er i en helbredsmæssig forfatning, der tillader at deltage i løbet og at de ved løbsstart har de tilstrækkelige forsikringer.



## RULE BOOK – DAN.

For at deltage i Race Around Denmark er det en forudsætning, at rytteren på egne og crewets vegne skriver under på disse betingelser. Dette skal ske senest ved indskrivningen.

### 1.3 Løbsledelse

Løbsledelsen består af følgende: Løbsdirektør, løbsledelse/–jury, løbsofficials.

1. Løbsdirektøren er ansvarlig for løbet. Det er også denne som træffer den endelige afgørelse om en evt. diskvalifikation. Løbsdirektøren kan i særlige tilfælde videregive de autoritative beføjelser til et andet medlem af løbsledelsen.
2. Løbsledelsen indgår i planlægning og afviklingen af løbet. I tilfælde af tvivlsspørgsmål eller indgivelse af klage (over løbet eller øvrige deltagere) er det løbsledelsen, der tages kontakt til. Enhver vigtig information til deltagerne skal komme fra løbsledelsen for at være gældende. Ved en evt. diskvalifikation skal mindst to fra løbsledelsen samt løbsdirektøren indgå i den forudgående drøftelse.
3. Løbsofficials er medansvarlige for en sikker og fair afvikling af løbet. Løbsofficials indgår som observatører og er som sådan ikke tilladt at give direkte hjælp til ryttere og deres hold undervejs i løbet. Dette gælder naturligvis ikke i nødstilfælde. Dog er løbsofficials tilladt at give information til holdene.

Løbsofficials har fuld bemyndigelse til

- a. At overvåge ryttere både via medier og ude på ruten.
- b. At udstede straffe til ryttere og hold såfremt disse overtræder løbets regler.
- c. At stoppe de enkelte ryttere og hold for at påpege evt. mangler, udstede en evt. straf, forklare løbets regler, inspicere cykel eller følgebil og lignende.
- d. At beordre en rytter til at tage et hvil i de tilfælde, hvor rytteren virker desorienteret, træt eller lignende, som udgør en risiko for rytteren selv eller andre. Denne ordre kan ikke modsvares. Ignoreres ordren vil dette føre til diskvalifikation.
- e. At diskvalificere en rytter og dennes hold med omgående virkning i særligt grove regel- eller lovovertrædelser.

I de tilfælde hvor en løbsofficials stopper en rytter og dennes hold, er det ikke muligt at få godtgjort tiden.



## RULE BOOK – DAN.

### 1.4 Håndhævelse af regler

Det er ene og alene op til løbsledelsen at vurdere og sanktionere for regelovertrædelser ud fra det gældende regelsæt. Løbsledelsen forbeholder sig retten til undervejs i løbet at udstede nye regler, ligesom det kan være nødvendigt i særlige tilfælde at ændre eksisterende regler for at sikre at Race Around Denmark er et fair og sikkert løb.

### 1.5 Straffe

Løbsofficials og –ledelse vil udstede tidsstraffe til ryttere som overtræder løbsreglerne og/eller færdselsloven.

#### **Strafudmålinger**

Første overtrædelse:	15 min tidsstraf
Anden overtrædelse:	30 min tidsstraf (sammenlagt 45 min)
Tredje overtrædelse:	45 min tidsstraf (sammenlagt 90 min)
Fjerde overtrædelse:	Diskvalifikation

Løbsledelsen forbeholder sig retten til at ændre tidsstrafudmålingen afhængig af forseelsen. Ved særligt grove tilfælde kan tidsstrafudmålingen derfor blive længere (eksempelvis ved jernbaneoverskæring, hvor bommene er nede) eller føre til direkte diskvalifikation.

### 1.6 Uforudsete hændelser og tidsgodtgørelse

Under gennemførelsen af Race Around Denmark kan deltagere og crew komme ud for uforudsete hændelser. Det kan f.eks. være trafiklysregulering, vejarbejde, togoverskæringer, omkørsler, hårdt vejr o.l. Kun i helt særlige tilfælde kan det komme på tale at få godtgjort tabt tid. Det kan f.eks. være i tilfælde, hvor man har hjulpet ved en ulykke, usædvanlig lang ventetid ved vejarbejde e.l.

I de tilfælde, hvor en rytter vil søge tidsgodtgørelse, skal denne ledsages af en form for dokumentation, billedmateriale e.l. Det er alene løbsledelsen, der kan træffe disse beslutninger om godtgørelse af tid. Godtgørelse af tid svarende til mindre end 10 minutter skal ikke forventes opfyldt.

### 1.7 Overtrædelse af loven

Alle deltagere er forpligtede til at følge færdselsloven. Særligt bør nævnes:



## RULE BOOK – DAN.

1. At køre overfor rødt lys eller andre trafikreguleringer er forbudt.
2. Skulle en rytter blive bedt om at stoppe sit løb af politiet meddeles dette straks til løbsledelsen. I de tilfælde kan det komme på tale, at rytteren får godtgjort den tabte tid, såfremt denne ikke har brudt hverken løbsregler eller loven.
3. Det er forbudt for både ryttere og hold at dirigere trafikken undervejs i løbet, eksempelvis at give tegn til biler om, at disse kan overhale o.l.
4. I tilgift hertil vil der også blive udstedt tidsstraf såfremt en rytter eller et hold henkaster emballage eller andet affald i naturen.

### 1.8 Diskvalifikation

Følgende forseelser betragtes af så grov karakter, at det vil føre til diskvalifikation af rytteren:

1. Gentagne overtrædelser af regler om afspilning af musik fra følgebil (se pkt. 3.3)
2. Cykling uden lygter om natten.
3. Cykling uden refleksvest om natten.
4. Cykling uden hjelm.
5. Hvis en rytter kører uledsaget af følgebil i tidsrummet 19.00 til 07.00.
6. Ved indtagelse af alkohol af rytter og/eller crew. Findes der ved en evt. inspektion af følgebil emballage, der har indeholdt alkohol, vil dette føre til omgående diskvalifikation.
7. Brug eller besiddelse af forbudte præstationsfremmende midler i henhold til WADAs regler.
8. Hvis en rytter nægter at lade sig dopingteste.
9. Hvis en rytter tilbagelægger dele af ruten i et køretøj, hvor vedkommende ellers skulle have cyklet. Dette er kun tilladt i særlige tilfælde, og kun hvis rytteren vender tilbage og genoptager løbet fra nøjagtig samme sted, som rytteren stoppede med at cykle.
10. Hvis en rytter benytter en cykel, der er batteridrevet eller på anden måde ikke udelukkende er drevet af rytteren selv.
11. Hvis en rytter ledsages af en bil, som ikke lever op til loven.
12. Hvis en rytter nægter at stoppe med at cykle, efter en løbsofficial har krævet dette.
13. Uagtsom kørsel som bringer rytteren selv, sit crew eller andre i fare.
14. Chikanering af andre ryttere eller trafikanter.
15. Kørsel eller adfærd der sætter løbet i dårligt lys.
16. Når en fjerde tidsstraf bliver udstedt.



## RULE BOOK – DAN.

Ved diskvalifikation indgår man ikke længere i løbet på nogen måde. En videre færden vil derfor foregå helt og holdent på egen hånd.

### 1.9 Anke af løbsledelsens beslutninger

Ønsker et hold at anke en straf (en tidsstraf, diskvalifikation e.l.) skal dette ske indenfor fire timer efter rytterens ankomst til mål. Enhver anke skal afleveres skriftligt til løbsledelsen og indeholde en fyldeg beskrivelse af det pågældende hændelsesforløb, som førte til straffen og en begrundelse for hvorfor straffen skal frafalde. Bevismateriale som vidneudsagn, video- eller billedmateriale e.l. kan vedlægges ankeskrivelsen.

Løbsledelsen, bestående af mindst to medlemmer samt løbsdirektøren, vil herefter inden for seks timer træffe en endelig afgørelse, som ikke efterfølgende vil kunne ændres.

### 1.10 Løbsledelsen skal kontaktes i de tilfælde

1. At et crewmedlem ikke længere indgår i løbet
2. At en rytter støder på uforudsete hændelser
3. At en bil udgår af løbet og/eller en ny følgebil benyttes i løbet.
4. At en GPS enhed ikke længere fungerer
5. At en rytter trækker sig fra løbet.

Løbsledelsens telefonnummer: Angives ved informationsmødet

## 2. LØBET

### 2.1 Løbet

Race Around Denmark er et ultracykelløb med tre distancer. **EXTREME** udgaven forløber over 1.600 kilometer. **CHALLENGE** udgaven forløber over 800 kilometer. **EXPERIENCE** udgaven forløber over 400 kilometer.





## RULE BOOK – DAN.

Der køres i følgende klasser:

### **SUPPORTED**

EXTREME, 1.600 KM:

[RAD EXTREME SOLO WOMEN SUPPORTED \(RAAM\)](#)

[RAD EXTREME SOLO MEN SUPPORTED \(RAAM\)](#)

[RAD EXTREME 2 PERSON TEAM SUPPORTED](#)

[RAD EXTREME 4 PERSON TEAM SUPPORTED](#)

CHALLENGE, 800 KM:

[RAD CHALLENGE SOLO WOMEN SUPPORTED \(RAAM\)](#)

[RAD CHALLENGE SOLO MEN SUPPORTED \(RAAM\)](#)

[RAD CHALLENGE 2 PERSON TEAM SUPPORTED](#)

[RAD CHALLENGE 4 PERSON TEAM SUPPORTED](#)

### **UNSUPPORTED**

EXTREME, 1.600 KM:

[RAD EXTREME SOLO WOMEN UNSUPPORTED](#)

[RAD EXTREME SOLO MEN UNSUPPORTED](#)

[RAD EXTREME 2 PERSON TEAM UNSUPPORTED](#)

CHALLENGE, 800 KM:

[RAD CHALLENGE SOLO WOMEN UNSUPPORTED](#)

[RAD CHALLENGE SOLO MEN UNSUPPORTED](#)

[RAD CHALLENGE 2 PERSON TEAM UNSUPPORTED](#)

EXPERIENCE 400 KM:

[RAD EXPERIENCE SOLO UNSUPPORTED](#)

[RAD EXPERIENCE 2 PERSON TEAM UNSUPPORTED](#)



## RULE BOOK – DAN.

### 2.2 Unsupported

1. Rytteren skal køre hele ruten.
2. Rytteren skal være selvforsynende og må ikke modtage hjælp fra private.
3. Drafting (at ligge i læ af andre) er forbudt. Undtaget er ryttere, der kører som par eller i hold.
4. Al færdsel skal foregå på cyklen.
5. Eneste togafgang, der er tilladt at bruge, er forbindelsen Nyborg-Korsør t/r.
6. Alle ryttere skal medbringe en GPS tracker. Denne udleveres af løbsledelsen før løbsstart.
7. Alle ryttere skal følge løbsruten.
8. Alle ryttere forventes at følge færdselsloven.
9. Alle ryttere forventes at køre fair og forsvarligt med hensyntagen til øvrige trafikanter.
10. Alle ryttere skal benytte sig af lys og refleksest fra solnedgang til solopgang.
11. Alle ryttere forventes at have de fornødne forsikringer. Løbsledelsen fralægger sig ethvert ansvar i forbindelse med person- og materiel skade.
12. Alle ryttere skal under al færdsel på cyklen bære cykelhjelme.
13. Cyklen skal være beklædt med refleksemærker, så den kan ses fra alle vinkler i mørket.
14. Det er ikke tilladt at benytte hovedtelefoner i begge ører. Det skal være muligt at høre den øvrige trafik.
15. Alle ryttere skal medbringe udstyr til opladning af GPS tracker i tilfælde af, at denne mod forventning løber tør for strøm. Kablet hertil skal være med Mikro USB stik.

### 2.3 RAAM kvalifikation

Det er muligt at kvalificere sig til Race Across America på både 800 kilometer og på 1.600 kilometer distancen. Kravene er:

#### **800 km:**

Mænd: 37 timer (21,6 km/t)

Kvinder: 42 timer (19,0 km/t)



## RULE BOOK – DAN.

### 1.600 km:

Mænd: 96 timer (16,7 km/t)

Kvinder: 104 timer (15,4 km/t)

#### BEMÆRK:

- 1) Det er ikke muligt at kvalificere sig til RAAM i de unsupportede kategorier. Det er det ikke, da et væsentlig aspekt af ultracykling er erfaringen med at køre følgebil.
- 2) Det er ikke muligt at kvalificere sig direkte til RAAM som duo eller hold, da RAAM ikke opererer med kvalifikationskrav for disse.

### 2.4 Alder

Enhver deltager, både rytter og crewmedlemmer i Race Around Denmark skal ved løbets begyndelse være fyldt 18 år.

### 2.5 Tidtagning

Tiden vil for enhver rytter eller hold starte ved løbets start og stoppes igen når rytteren/holdet når i mål. Rytterne og deres hold vil blive sendt af sted på ruten med to minutters intervaller.

Kun i helt særlige tilfælde kan der blive tale om, at en rytter får godtgjort tabt tid.

For EXTREME deltagere gælder, at der ved krydsning af Storebælt skal køres direkte fra TS11 (Nyborg) til TS12 (Korsør). Rytterne må ikke cykle denne distance, men skal transporteres i bil af sit team. Det samme gælder når Storebælt skal krydses fra TS16 (Korsør) til TS17 (Nyborg) fra øst til vest. Dette gælder for alle ryttere begge veje. TIDEN STOPPES IKKE, MENS RYTTEREN TRANSPORTERES OVER STOREBÆLT!

Løbsledelsen skal orienteres om opsamling- samt ankomsttidspunkt for de pågældende timestations.

### 2.6 Før løbet

Alle ryttere og hold er forpligtede til at lade sig indskrive i løbet i den angivne tidsperiode for indskrivning (se hjemmesiden for nærmere angivelse). Ved indskrivning skal følgende ske:



## RULE BOOK – DAN.

1. Alle ryttere og holddeltagere skal skrive under på en "Ansvarserklæring", der tilsiger, at deltagerne deltager på eget ansvar, og at løbsarrangøren ikke bærer noget ansvar i forhold til person- og materiel skade (jf. pkt. 1.2)
2. Alle hold skal opgive mindst to telefonnumre, hvorpå holdene kan nås gennem løbet (se pkt. 2.11).
3. Alle hold skal underskrive, at de har de fornødne forsikringer samt at de crewmedlemmer der skal køre bil besidder valide kørekort.
4. Alle hold får udleveret nummerskilte, som skal påmonteres på rytterens cykler, på hjelmen(e) samt på de biler, der benyttes under løbet (se pkt. 3.2).
5. Alle hold får udleveret GPS enheder (se pkt. 2.15).
6. Alle hold får udleveret inspektionspapirer, som skal udfyldes og medbringes til cykel- og bilinspektion. Disse kan med fordel være udfyldt forlods inspektionen.
7. Alle hold får udleveret et endeligt tidsskema for eventen samt starttidspunkter.

Ryttere og deres hold er forpligtede til at deltage i obligatoriske møder og inspektioner forud for løbet med mindst to deltagere. Det gælder blandt andet informationsmødet, cykel- og bilinspektioner. Dette vil fremgå af det udleverede skema, ryttere og hold modtager ved indskrivning.

Lever en rytter og hold ikke op til dette, kan holdet og ryttere ikke stille til start i løbet.

### 2.7 Gennemførelse af løbet

For at have gennemført Race Around Denmark skal enhver deltager/hold være nået i mål indenfor tidsgrænserne. Disse findes under punkt 4.

Såfremt en deltager ikke når i mål indenfor tidsgrænsen er det tilladt at fuldføre løbet, men den pågældende rytter/hold vil ikke figurere på den officielle resultatliste som havende afsluttet løbet officielt.

### 2.8 Regler for start og afslutning af løbet

Løbet starter i løbsområdet. Tiden startes på det tidspunkt som er angivet på startlisten. Det er de enkelte rytteres eget ansvar at være klar til afgang på det afsatte tidspunkt. Skulle en rytter eller hold



## RULE BOOK – DAN.

være forsinket vil disse starte sidst, når alle andre ryttere er sendt afsted og stadig med to minutter til den foran startende. I de tilfælde vil den forsinkede rytter ikke få godtgjort den tabte tid.

For to- og firmandshold gælder, at alle på holdet starter samlet. Efter én kilometer er det op til holdet, om de cykler resten af løbet samlet eller rytterne skiftes til at cykle.

For at gennemføre løbet skal mindst en rytter cykle over mållinjen. Først når mållinjen er passeret stoppes tiden.

### 2.9 Sponsorer

Det er ikke tilladt at placere logoer for tobaks- og alkoholproducenter på biler, som indgår i løbet. Race Around Denmarks løbsledelse forbeholder sig retten til at kræve logoer, som de finder stødende eller upassende fjernet fra bilerne. Hvis ikke dette opfyldes kan et hold nægtes start i løbet eller blive diskvalificeret.

### 2.10 Ruten

Det er ikke tilladt for rytterne at forlade den officielle rute som angivet i Route Book'en. Forlader man ruten, skal man vende tilbage til nøjagtig samme sted, som man forlod ruten. Løbet kan herefter genoptages.

Sker det at en rytter ikke har cyklet hele ruten, vil dette føre til diskvalifikation.

Skulle det forekomme, at en rytter møder eksempelvis et vejarbejde, hvor det ikke er muligt at passere på cykel, er det tilladt at blive transporteret af sin følgebil. I det tilfælde underrettes løbsledelsen. Er det heller ikke muligt at passere i bil kontaktes løbsledelsen for anvisninger.

### 2.11 På cyklen

Alle ryttere skal køre i vejbanens højre side. Alle cykler skal være forsynet med lys, hvor baglygten skal være tændt alle døgnets 24 timer.

I de tilfælde hvor der findes cykelsti langs ruten skal denne bruges, jf. dansk lovgivning. Løbsledelsen opfordrer derfor til, at cykelstier benyttes, men vil ikke tjekke eller sanktionere mod manglende brug heraf.



## RULE BOOK – DAN.

Race Around Denmark er et non-draft løb. Det betyder, at det under ingen omstændigheder er tilladt at ligge tættere på en foran kørende rytter end 100 meter. Overtrædelse af denne regel vil medføre straf. Eneste undtagelse er ved overhaling.

Ønsker man at overhale en foran kørende rytter er det den overhalede rytters ansvar at falde 100 meter tilbage (se pkt. 3.5)

Skulle to rytter mødes er det tilladt at cykle ved siden af hinanden, dog højst 15 minutter per dag. Dette skal foregå, så ingen af de to ryttere opnår en draft fordel.

I tilfældet hvor to ryttere følges ad, må kun én følgebil følge rytterne. Det betyder, at der mellem de to følgebiler skal være mindst 100 meter, så andre bilister kan lægge sig imellem de to følgebiler.

Det er ikke tilladt at blive skubbet på cyklen af hverken crewmedlemmer eller andre langs ruten. Eneste undtagelse er ved igangsætning efter en pause. Da er det tilladt at skubbe rytteren i gang, dog maksimalt 15 meter.

Ved stop for trafiklys er det ikke tilladt ryttere at holde fast ved køretøjer eller andre personer for at holde balancen.

Når ryttere modtager assistance (udlevering af mad, vandflasker o.l.) skal dette altid forekomme fra følgebilens passagerside.

Det er tilladt ryttere at benytte musikafspillere, så længe lyden er så tilstrækkelig lav, at den ikke virker forstyrrende for rytteren eller omgivelserne. Derudover gøres der opmærksom på følgende i henhold til dansk lov:

- Du skal opføre dig hensynsfuldt og udvise agtpågivenhed
- Du skal holde vejen fri, når der kommer udrykningskøretøjer
- Du må ikke bruge håndholdt mobiltelefon, når du kører i trafikken

### 2.12 Crew

For deltagere i EXTREME udgaven gælder, at foruden en rytter skal et hvert hold bestå af mindst tre crew medlemmer. På hvert crew hold skal mindst to crew medlemmer have et gyldigt kørekort. Hvis en rytter har to eller flere biler tilknyttet, skal der være mindst to personer i hver bil og mindst to i hver bil skal have et gyldigt kørekort. Med andre ord skal et hold med to biler bestå af mindst fire personer.



## RULE BOOK – DAN.

For deltagere i CHALLENGE udgaven gælder, at foruden en rytter skal et hold bestå af mindst to crew medlemmer. Begge disse to crew medlemmer skal have et gyldigt kørekort. Tre eller flere crew medlemmer anbefales dog.

### 2.13 Mobiltelefoner

Det kræves at alle hold medbringer to mobiltelefoner i løbet, som løbsledelsen kan benytte i de tilfælde, at holdene skal kontaktes (jf. pkt. 2.4). Numrene på disse mobiltelefoner skal opgives til løbsledelsen ved indskrivning til løbet.

### 2.14 Cykler

1. Alle cykler som benyttes i Race Around Denmark skal udelukkende være drevet af rytteren selv.
2. Cykler som benyttes skal leve op til UCI regler og/eller ITU regler.
3. Alle cykler skal være forsynet med fire reflekser på hver side af alle hjul, som benyttes i løbet. Dertil skal der også være reflekser på pedalarmene (synlige forfra, fra siden og bagfra 5 x 1,5 cm), på sadelstræberne (10 x 1,5 cm), på forgaflen (10 x 1,5 cm) og på sadelpinden (5 x 1,5 cm).
4. Alle cykler som benyttes i løbet skal ved natkørsel være forsynet med lys, som er fastmonteret til cyklen. Lygterne skal benyttes fra solnedgang til solopgang og i vejr med dårlig sigtbarhed. Lygterne skal være synlige op til 300 meter uden af virke blændende for andre trafikanter.
5. Pladehjul, tre-, fire og femegrede hjul er tilladt. Det samme er aerobars. Andre modifikationer af cyklen med henblik på at opnå en aerodynamisk fordel er ikke tilladt.
6. Det er hver enkelt rytters ansvar at gøre løbsofficials opmærksom på evt. afvigelser ved den officielle inspektion af cyklerne forud for løbet.
7. Race Around Denmark forbeholder sig retten til til hver en tid at kunne tjekke alle cykler. Dette gælder både før, under og efter løbet.

### 2.15 Hjelm

Det er til enhver tid obligatorisk for alle ryttere at bære hjelm og hjelmstroppen skal være spændt, så hjelmen sidder solidt og sikkert på hovedet. Også ryttere på par- og firmandsholdene skal bære hjelm, såfremt de opvarmer forud for et skifte.



## RULE BOOK – DAN.

Hjelmen skal være udstyret med de til løbet udleverede nummerklistermærker. Disse skal være placeret på både højre og venstre side af hjelmen og være helt synlige (se pkt. 3.2)

### 2.16 Beklædning

Alle ryttere skal til enhver tid i tidsrummet mellem kl. 19.00 og 7.00 bære en refleksevest med tydelige refleksmærker.

Alle crewmedlemmer skal til enhver tid alle døgnets timer bære en refleksevest, når de færdes udenfor bilen. Det samme gælder for ryttere, som ikke er aktive.

Vi anbefaler alle ryttere at medbringe tøj som egner sig til forskelligt vejrlig, da vejret kan være omskifteligt.

### 2.17 GPS enheder og tracking

For at kunne monitorere løbets deltagere gennem løbet, vil samtlige ryttere og hold skulle medbringe en GPS enhed på ruten. Disse GPS enheder vil blive udleveret ved indskrivning og skal være tændt under hele løbet.

GPS enheden skal hele tiden være i følgebilen. Sørg for at enheden ikke løber tør for strøm. Ved passering af en timestation skal rytter og følgebil i alle klasser følges, så en præcis tidsangivelse kan ses.

Det er obligatorisk for alle hold at notere det eksakte tidspunkt for passering af time station i routeboken samt at ringe til løbsledelsen for at få denne noteret. Dette skal ske senest fem minutter efter passering. Holdet vil modtage en kode som kvittering på indrapportering.

Efter endt løb er det deltagernes ansvar at levere GPS trackeren til løbsarrangøren. Eventuelle udgifter i forbindelse med glemt eller bortkommet GPS tracker afholdes af deltager. HUSK derfor at aflevere tracker umiddelbart efter ankomst i mål.

## 3. I TRAFIKKEN

### 3.1 Følgebiler og hjælpebiler

Følgebiler er biler, som følger umiddelbart efter en kørende rytter.





## RULE BOOK – DAN.

En hjælpebil indgår i løbet (f.eks. en autocamper), men må ikke køre umiddelbart efter rytteren.

En følgebil må højst være 2.10 meter bred, 5.60 meter lang og med en maksimal højde på 2.50 meter (ikke inklusive sidespejle og tagmontage). Den er ikke tilladt at medbringe trailer eller lignende påhæng. En cykelholder påmonteret bag på bilen er tilladt. Denne skal være forsynet med funktionsduelige lys. Alle følgebiler skal som langsomt kørende køretøjer have påmonteret en trekant der tydeligt viser, at køretøjet er langsomt.

Under hele løbet skal det være den samme bil, som fungerer som følgebil. Det er altså ikke tilladt at skifte følgebil undervejs. Kun i de tilfælde, at en bil ikke længere kan køre pga. mekaniske problemer, er det tilladt at skifte følgebil. I det tilfælde kontaktes løbsledelsen omgående.

En følgebil skal til enhver tid i tidsrummet 19.00 til 07.00 følge sin rytter. Mangel på overholdelse af denne regel kan føre til diskvalifikation. I døgnets øvrige timer er det ikke obligatorisk på nær ved passering af time stations. Da skal rytter og følgebil følges.

En følgebil skal til enhver tid have påmonteret en advarselstrekant for langsomkørende køretøj bag på bilen. Derudover anbefales det, at bilens katastrofeblink er tændt ved "direct follow", så andre bilister kan se, at køretøjet er langsomt kørende.

En følgebil skal til hver en tid vise agtpågivenhed og hensyn til den øvrige trafik. Dette indebærer, at der på visse stræk skal køres "leap-frog". Ved ind- og udstigning, overlevering af mad- og drikkevarer skal dette ligeledes ske med den største agtpågivenhed og hensyntagen til den øvrige trafik. Overtrædelse af dette kan medføre tidsstraf og i grove tilfælde til diskvalifikation.

I de tilfælde, hvor en følgebil har forårsaget en kø af biler bag sig på tre biler eller mere, skal følgebilen stoppe op og lade bilerne passere. Kun i særlige tilfælde gør dette sig ikke gældende, f.eks. ved kørsel på meget snævre veje, broer e.l. Da vejer rytterens sikkerhed tungest. I tidsrummet 19.00 til 07.00 skal rytteren stoppe samtidig med følgebilen.

En hjælpebil er ikke omfattet af samme regler om dimensioner som følgebilen. Der er ingen begrænsninger for hjælpebilernes størrelse.

Alle hjælpebiler skal til enhver tid bevæge sig i samme tempo som den øvrige trafik, og må altså ikke agere som følgebil.



## RULE BOOK – DAN.

### 3.2 Klistermærker

Ved indskrivning udleveres en række klistermærker til alle ryttere og deres hold.

Disse skal placeres som følger:

#### Placering af klistermærker

- Bil: Race Around Denmark logo inkl. løbsnummer. (Placeres på fronthjelm + bagrude + på hver fordør) (se billede 1+2)
- Bil: Advarselstrekant: Placeres på bagsmæk/bagrude (se billede 1)
- Hjelm: 2 stk. Racer numbers pr. hjelm. (Placeres på hver side af hjelm)
- Cykel: 1 stk. Løbsnummer til saddelpind på cykel placeres, så det er synlig fra begge sider.

(Som unsupported rytter kan det være svært at finde plads til løbsnummer cyklen. Eneste krav er derfor, at nummeret placeres et synligt sted på cyklen, tasker e.l.)

Billede 1:



Billede 2:





## RULE BOOK – DAN.

### **OBS ift. bagsmæk**

Alle skilte og advarselstrekant skal være synlige.

Eksempel 1: Her blokeres skilte. Undgå en sådan opsætning.



Eksempel 2: Her er alle skilte synlige. Godt eksempel på en sikker opsætning.





## RULE BOOK – DAN.

Det gælder for alle klistermærker, at de ikke må beskæres, så nummmer og logo ikke fremtræder tydeligt, og at de skal være synlige.

Derudover skal der i bilen være udsyn ud af for-, bag- og sideruder i bilen.

### 3.3 Musik og højttalersystemer

Det er tilladt for rytterne at benytte sig af kommunikationsudstyr mellem biler og ryttere (Walkie-talkies, Cardo og lignende). Det er også tilladt for rytterne at høre musik fra ipod's. Det er dog kun tilladt at bruge høretelefon i ét øre ad gangen. Løbsledelsen anbefaler, at det foregår afdæmpet. Det er rytterens fulde ansvar, at dette foregår på en måde, så der stadig kan gives fuld opmærksomhed til trafikken og udrykningskøretøjer kan høres.

Det er tilladt for holdene at anvende højttalere monteret på bilen, så der kan kommunikeres med rytteren. Dette skal dog foregå på en måde, så det ikke er til gene for andre. Ved passering gennem nationalparker samt gennem befolkede områder skal lydniveauet holdes på et minimum.

Det er tilladt at spille musik fra et højttalersystem, men kun i de tilfælde at det ikke kan virke forstyrrende på/for omverdenen.

Det er ikke tilladt at montere lystavler, ure eller andet uden på bilerne.

### 3.4 Støtte til rytter

Det er tilladt for holdene at yde støtte til deres kørende rytter fire gange per time. Dette må ikke tage mere end ét minut per gang og skal foregå forsvarligt. Er der meget eller farlig trafik eller dårlig sigtbarhed, er det ikke tilladt at køre op på siden af rytteren for at yde støtte. I de tilfælde skal følgebilen køre "leap-frog", og finde et forsvarligt sted at holde for at yde støtte til rytteren, når denne passerer og/eller stopper.

Når et hold yder støtte, giver mad og/eller drikke skal dette altid foregå fra passagerside. Det er ikke tilladt for crewmedlemmet at læne sig ud af bilen imens, ligesom der heller ikke må være fysisk kontakt mellem crew og rytter eller mellem rytter og bil.



## RULE BOOK – DAN.

### 3.5 Overhaling

Når en rytter (B) skal overhale en anden rytter (A) skal det altid foregå forsvarligt uden at være til fare for rytteren selv eller andre. Den bør foregå således:

Når rytter B nærmer sig rytter A og dennes følgebil A, skal rytter B's overhaling foregå i en konstant manøvre. Det er altså ikke tilladt for rytter B at ligge i læ af følgebil A. Omvendt skal følgebil A sætte farten ned og lade rytter B passerer på indersiden/passagersiden. En overhaling venstre om er ikke ulovligt, og heller ikke i modstrid med løbets regler, men vi anbefaler, at rytter B forbliver mest muligt til højre. Uanset skal chauffør i følgebil A være meget opmærksom på den bagfra kommende rytter B's manøvrer.

Når B er sikkert forbi følgebil A, skal følgebil A lade følgebil B overhale så der er sikker afstand fra rytter A til følgebil A og fra følgebil B til følgebil A. Når både rytter B og følgebil B er passeret følgebil A, kan rytter B og følgebil B passere rytter A. Det er herefter rytter A og følgebil A's ansvar at lade sig falde tilbage sådan, at der opstår 100 meters afstand fra rytter A frem til følgebil B.

Overtrædelse af disse regler kan føre til tidsstraf. Åbenlys og grov chikanering kan føre til diskvalifikation.

### 3.6 Kørsel om natten

Nattetimer betragtes i Race Around Denmark som værende mellem k. 19.00 og 07.00. Følgende regler gælder også i de tilfælde, at der er dårlig sigtbarhed, eksempelvis i tilfælde af tåge e.l.

I dette tidsrum skal en rytters følgebil konstant følge sin rytter. Det vil sige, at følgebilen højst må være 15 meter væk fra rytteren, således at rytteren konstant befinder sig i bilens lysrækkevidde. Skal en følgebil gøre stop, eksempelvis for at tanke brændstof, er det et ufravigeligt krav, at rytteren stopper samtidigt og venter på, at følgebilen kan genoptage sit direct follow af rytteren. Og omvendt skal følgebilen også altid stoppe, når rytteren stopper. Overtrædelse af disse regler kan føre til omgående diskvalifikation.

Ved kørsel om natten

- Skal en rytter være indenfor bilens lysfelt.
- Skal alle crew medlemmer være iklædt en refleksest ved færdsel udenfor bilen.
- Skal alle benyttede cykler være forsynet med for- og baglygter, som kan ses mindst 300 meter væk.



## RULE BOOK – DAN.

### 3.7 Filmhold, pressebiler

Ryttere i Race Around Denmark er tilladt at medbringe filmhold, pressebiler o.l. For at kunne indgå i løbet, skal et hold opnå en pressetilladelse. Den kan opnås ved, at presseholdet møder personligt til indskrivningen og fremviser et pressekort.

Det gælder for alle mediefolk/-biler, at de skal overholde de regler, der gør sig generelt gældende for løbet. Overtræder et pressehold reglerne, vil en evt. straf blive pålagt rytteren, de er tilknyttet.

### 3.8 Særligt for EXTREME deltagere

Hold som deltager i EXTREME udgaven skal krydse Storebælt. Da det ikke er tilladt at krydse broen på cykel gælder her særlige regler.

For EXTREME deltagere gælder, at der ved krydsning af Storebælt skal køres direkte fra TS11 til TS12. Det samme gælder når Storebælt skal krydses fra TS16 til TS17 fra øst til vest. Dette foregår i bil og gælder for alle ryttere begge veje. TIDEN STANDSES IKKE VED OVERFARTEN.

### 3.9 Særlige regler for hold

For to- og firmandshold gælder, at alle på holdet starter samlet. Efter én kilometer er det op til holdet, om de cykler resten af løbet samlet eller rytterne skiftes til at cykle.

For at gennemføre løbet skal mindst en rytter cykle over mållinjen. Først når mållinjen er passeret stoppes tiden.

Et skifte fra en rytter til en anden foretages ved simpel berøring mellem de to ryttere. Skiftet må kun foretages på tidspunkter og steder, hvor det ikke er til gene for andre trafikanter.

Et skifte må gerne foretages rullende, dog ikke i befolkede områder, i tæt trafik, eller indenfor 200 meter af større vejkryds og/eller trafikreguleringen. I de tilfælde, hvor en bil tilknyttet holdet er parkeret ved et rytterskifte, må dette ikke være gjort på kørebanen eller være til øvrig gene for trafikken.

Et rytterskifte om natten skal foregå således, at skiftet foregår indenfor følgebilens lysrækkevidde. Det er ikke tilladt den nye rytter at accelerere uden for følgebilens lysrækkevidde. Medbringer et hold



## RULE BOOK – DAN.

kun én bil, skal skiftet foregå holdende, og det er derfor nødvendig at foretage skiftet på en rasteplass e.l.

Overtrædelse af disse regler kan føre til tidsstraf.

### 3.10 Spionering

Udspionering af andre ryttere/hold er tilladt, men kun så længe det foregår i biler, der er tydeligt afmærkede med officielle "Race Around Denmark" klistermærker, og kun på en måde, så det ikke på nogen som helst måde er generende for det udspionerede hold.

### 3.11 Vejskat

Hold, der deltager i EXTREME udgaven, skal forvente at betale broafgift. Afgiftens størrelse afhænger af antal, type og størrelse på det/de benyttede køretøjer.



## RULE BOOK – DAN.

### 4. Tidsgrænser

#### 4.1 Supported

KATEGORI	START DAY DATE TIME	CUTOFF DAY DATE TIME	MAX RIDE TIME HOURS	SPEED, AVG KM/H
<b><u>"SUPPORTED"</u></b>				
RAD EXTREME SOLO M: MEN, W: WOMEN  RAAM QUALIFICATION	WEDNESDAY 29.05.19 W: 10.00 M: 15.00	SUNDAY 02.06.19 W: 18.00 M: 15.00	RAAM/RAD  W: 104 HOURS M: 96 HOURS	W: 14,84 KM/H M: 16,07 KM/H
RAD EXTREME 2 PERSON TEAM	WEDNESDAY 29.05.19 15.00	SUNDAY 02.06.19 03.00	84 HOURS	18,36 KM/H
RAD EXTREME 4 PERSON TEAM	WEDNESDAY 29.05.18 15.00	SATURDAY 01.06.19 15.00	72 HOURS	21,43 KM/H
RAD CHALLENGE SOLO M: MEN, W: WOMEN  RAAM QUALIFICATION	WEDNESDAY 29.05.19 W: 17.00 M: 17.00	FRIDAY 31.05.19 W: 17.00 M: 17.00 W: 11.00 M: 06.00	W: 48 HOURS M: 48 HOURS W: 42 HOURS M: 37 HOURS	W: 17,52 KM/H M: 17,52 KM/H W: 20,02 KM/H M: 22,73 KM/H
RAD CHALLENGE 2 PERSON TEAMS	WEDNESDAY 29.05.18 17.00	FRIDAY 31.05.19 05.00	36 HOURS	23,36 KM/H
RAD CHALLENGE 4 PERSON TEAMS	WEDNESDAY 29.05.19 17.00	FRIDAY 31.05.18 01.00	32 HOURS	26,28 KM/H





## RULE BOOK – DAN.

### 4.2 Unsupported

KATEGORI	START DAY DATE TIME	CUTOFF DAY DATE TIME	MAX RIDE TIME HOURS	SPEED, AVG KM/H
<b><u>"UNSUPPORTED"</u></b>				
RAD EXTREME SOLO	TUESDAY 28.05.19 W: 20.00 M: 20.00	SUNDAY 02.06.19 W: 20.00 M: 08.00	W: 120 HOURS M: 108 HOURS	W: 12,86 KM/H M: 14,29 KM/H
RAD EXTREME 2 PERSON TEAMS	TUESDAY 28.05.19 20.00	SATURDAY 01.06.19 14.00	90 HOURS	17,14 KM/H
RAD CHALLENGE SOLO	WEDNESDAY 29.05.19 W: 17.00 M: 17.00	FRIDAY 31.05.19 W: 17.00 M: 17.00	W: 52 HOURS M: 50 HOURS	W: 16,17 KM/H M: 16,82 KM/H
RAD CHALLENGE 2 PERSON TEAMS	WEDNESDAY 29.05.19 17.00	FRIDAY 31.05.19 9.00	40 HOURS	21,00 KM/H
RAD EXPERIENCE SOLO	WEDNESDAY 29.05.19 19.00	THURSDAY 30.05.19 19.00	24 HOURS	16,96 KM/H
RAD EXPERIENCE 2 PERSON TEAM	WEDNESDAY 29.05.19 19.00	THURSDAY 30.05.19 15.00	20 HOURS	20,35 KM/H