

RINGSJÖN RUNT

SKÅNSK FOLKFEST PÅ CYKEL

LÖRDAG 20 AUG 2022

Man kan välja mellan 35, 65 och 125 km
samt en 35 km Mountainbikerunda

Mera info och anmälan: www.ringsjonrunt.se



**RINGSJÖN RUNT ÄR ETT ARRANGEMANG
AV SKÅNES CYKELFÖRBUND**

Välkommen till det 54:e Ringsjön Runt

Ringsjön Runt är en härlig cykelfest för både nybörjare och återkommande entusiaster. RR går av stapeln den 20 aug 2022, med start och mål i Höör. 186000 deltagare har under åren upplevt ett härligt motionslopp på cykel mitt i Skåne. Vid våra depåer får du kaffe, bulle, blåbärssoppa, nyponsoppa, saft, vatten och HERBALIFE Nutrition vätskeersättning som gör att cyklingen går som en dans. Det finns olika rundor att välja bland: 35, 65 eller 125 km, samt 35 km Mountainbike.



ARRANGÖR:
Skånes Cykelförbund
Kvarngatan 17
29154 Kristianstad.

Har du några frågor är du välkommen att skicka ett mail eller ringa oss på telefon 0708 - 12 44 40
Telefontider:
Måndagar och torsdagar mellan kl 09.00 och 12.00 (fr.o.m. den 20:e mars 2022).
Övriga tider telefonsvarare. Tala in ett meddelande så ringer vi tillbaka.

E-post: info@ringsjonrunt.com
www.ringsjonrunt.se



Anmälan och betalning

Anmäl dig via internet.

Enda sättet att anmäla sig är via nätet. Betalning kan göras direkt med Visa eller Mastercard, Swish eller mot faktura. Mera info www.ringsjonrunt.se

NYTT: FAMILJERABATT för barn under 15 år!

Barn yngre än 15 år i sällskap med förälder får en barnrabatt (Kan inte kombineras med andra rabatter). Innan ni anmäler er sänd ett mail till: info@ringsjonrunt.com så svarar vi med en förklaring hur ni få glädje av familjrabatt för barn under 15 år.

Anmälningsavgifter:

T.o.m. 29 juni400 kr
Fr.o.m. 30 juni t.o.m. 18 aug.....500 kr
Efteranmälan 19 och 20 aug.....600 kr
Efteranmälan är i Ringsjöskolans idrottshall i Höör. OBS!

OBS! Sista dag att kunna beställa Ringsjön Runt T-shirt är söndagen den 10 juli 2022.

Anmälningsrabatt

Har du fått rabattkod från någon av följande tidningssamarbetspartners: Sydsvenskan, Helsingborgs Dagblad, Kristianstadsbladet, Norra Skåne så skriver du in koden på avsedd plats i anmälningsformuläret på internet.

OBS! ! Endast **en** rabattkod kan användas per anmälningsstillfälle.

OBS! spara bekräftelsemaillet i din mobiltelefon och visa upp det när du hämtar din nummerlapp i Höör.

Du kan även printa ut bekräftelsemaillet och ta med det till nummerlappsutdelningen i Höör. Tänk på att du inte är anmäld förrän startavgiften är arrangören tillhanda.

Sista anmälningsdag genom internet är torsdagen den 18 aug 2022.

Inställt arrangemang

Om Ringsjön Runt p.g.a. extra ordinära omständigheter måste inställas, förbehåller sig arrangören rätten att behålla 100 kr av anmälningsavgiften.

Avanmälan

Anmälan är bindande. Hinder för deltagande medför ej återbetalningsskyldighet av startavgiften för arrangören.



ÅRETS FYRA RUNDOR OCH STARTTIDER

Rundan

35 km ●

Start och mål vid Ringsjöskolans idrottsplats i Höör.

Man kan starta mellan kl.09-11.

Banan går via Väg 23 Höger mot S. Rörum, Hörby, (DEPÅ) nästan fram till Osbyholm höger mot (Fulltofta), Ludvigsborg, Jägersbo, Sättofta Höör.

Rundan

125 km ●

Start och mål vid Ringsjöskolans idrottsplats i Höör. Man kan starta mellan kl 08-10

Banan går via Tjörnarp, Sösdala (DEPÅ), Häglinge, S.Rörum, Hörby, (DEPÅ) Osbyholm, Fogdarp, Snogeröd, i rondellen rakt genom mot Eslöv, vänster mot Pugerup/Hurva. Vänster mot Löberöd, höger mot Gummarp, Harlösa Kyrka, Väg 104, Hammarlunda, Flyinge (DEPÅ), mot Rolstorp på väg 1289 under E22, Skarhult, Kungshult, Stehags Kyrkby, vänster mot Orrahus/väg 113, Stockamöllan, Munkarp, Höör, Ringsjöskolans IP.

OBS! Sösdala- och MTB depåerna stänger kl. 13.00.

Flyinge depån stänger kl. 14.00

Hörby depån stänger

kl. 15.00.

OBS! Målet i Höör stänger kl 16.00

CITY-GROSS Rundan

65 km ●

Start och mål vid Ringsjöskolans idrottsplats i Höör.

Man kan starta mellan kl 08-10

Banan går via Tjörnarp, Sösdala (DEPÅ), Häglinge, S.Rörum, Hörby, (DEPÅ), Osbyholm, Fogdarp, Snogeröd, Orup, Höör.

HERBALIFE NUTRITION MTB

Rundan. 35 km Cross Country ●

Start och mål vid Ringsjöskolans idrottsplats i Höör. Genemsam start kl 8.30

Banan går på grus och skogsvägar runt Frostavallen och tillbaka till Ringsjöskolans idrottsplats i Höör. Efter ca 17 km kommer du till en DEPÅ.





Herbalife Nutrition arbetar för en hälsosam och aktiv livsstil

Herbalife Nutrition är officiell sponsor för Ringsjön Runt samt namnsponsor för MTB-rundan.

Häng med oss lördag 20 augusti



Välkommen till det 54:e Ringsjön Runt



Starten

är på parkeringsplatsen framför Ringsjöskolans idrottshall. Här kan du fylla din flaska med sportdryck eller vatten. Har du problem med cykeln innan start kan du få hjälp här. Kolla starttider och vägbeskrivning på de olika rundorna på sidan 4.



Nummerlappar

hämtas i Ringsjöskolans idrottshall i Höör fredagen den 19 aug kl 16-19 och lördagen den 20 aug kl 07-11. Nummerlappen fästes framtill.

Omklädnings

Omklädnings för damer och herrar finns i Ringsjöskolans idrottshall. Omklädnings är öppen den 20 aug mellan kl. 07:00 - 17:00.

Fri parkering

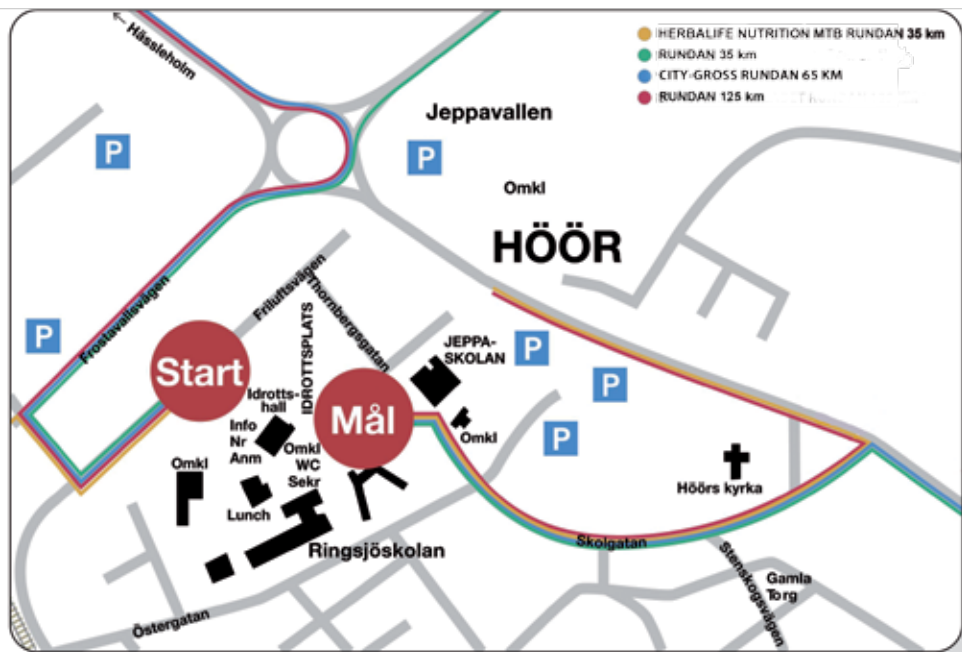
Höör Scoutkår anvisar lämpliga parkeringsplatser.

Sekretariat

Fredag den 19 aug kl 16-19.
Lördag den 20 aug kl 07-16
Ringsjöskolans idrottshall i Höör.
Telefon: 0708-12 44 40

Effektförvaring

Möjlighet finns att lämna väskor och dylikt i anslutning till omklädnings i Ringsjöskolan. Ansvariga är Nattvandring, Höör som gärna hjälper dig. Kostnad: 30,-, betala gärna med Swish.





Målgången är på Ringsjöskolans idrottsplats, där du får ta emot din RR medalj.

Koppla av i målområdet, snacka med likasinnade om dagens gemensamma cykeltur...

Observera att målet stänger kl 16.00

Servering av mat och dryck vid målgången. Det finns möjlighet att köpa korv, chili och grillat, dryck, kaffe. Publiken är naturligtvis också mycket välkommen!

Företag och Föreningar

som inte har något företagspaket kan vända sig direkt till:

Farmshack BBQ fixar mat Tel 0708 - 94 94 85

stefan@farmshack.se www.farmshack.se




Brinova
HYRESBOSTÄDER • SAMHÄLLSFÄSTIGHETER



Ringsjön Runt medalj

En exklusiv minnesplakett utdelas till alla deltagare efter fullgjord tur. Särskilda plaketter delas ut till alla som kört 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 eller 50 gånger och fullföljt. Notera i anmälan om du är jubilar.

Service

Arrangörerna ger all service som behövs för att deltagarna skall kunna ägna sig åt färden runt Ringsjön. Servicebilar cirkulerar hela tiden på banan samt vid mål och vid depåerna. Material för enklare reparationer bör dock medtagas.

Speaker P-O Johansson



Hjälm

är obligatoriskt enligt Svenska Cykelförbundets regler för motionsarrangemang. Med ca 2500 cyklister på vägarna kan något hända, då är cykelhjälm en billig livförsäkring.

Regler för Ringsjön Runt

Alla måste följa trafiklagarna. Som deltagare i Ringsjön Runt har du inga privilegier gentemot övrig trafik. Du är trafikant med ansvar. Cyklande skall färdas efter varandra. Cyklande får inte färdas i klunga. Allt deltagande sker på egen risk.

Försäkring och sjukvård

Olycksfallsförsäkring för deltagarna ingår i startavgiften. Längs färdvägen finns bilburen sjukvårdspersonal. Deltagarna startar dock på egen risk.



Cykla tillsammans i härlig natur

Ringsjön Runt för alla åldrar!





Höör
kommun

www.hoor.se

Välkommen till Höör!



Mitt i Skåne

Folkfest på hjul Ta med familj, arbetskamrater, vänner och bekanta.
Koppla av och upplev den Skånska Cykelfesten! Vi välkomnar även publik.





Vid depåerna finns servering av kaffe, bulle, blåbärssoppa, nyponsoppa, saft, vatten och Herbalife Nutrition vätske ersättning som gör Ringsjön Runt till en härlig upplevelse både för nybörjare och återkommande entusiaster.

CITY GROSS

Där maten gör skillnad

Ringsjön Runt®

Arrangeras av:

Skånes Cykelförbund, Kvarngatan 17, 291 54 Kristianstad,
i samarbete med 300 funktionärer
och tillsammans med våra samarbetspartners.



www.ringsjonrunt.se