

I did it

the big
ROAD BOOK

BDO Coast 2 Coast

2024



Coast 2 Coast

BDO Coast2Coast

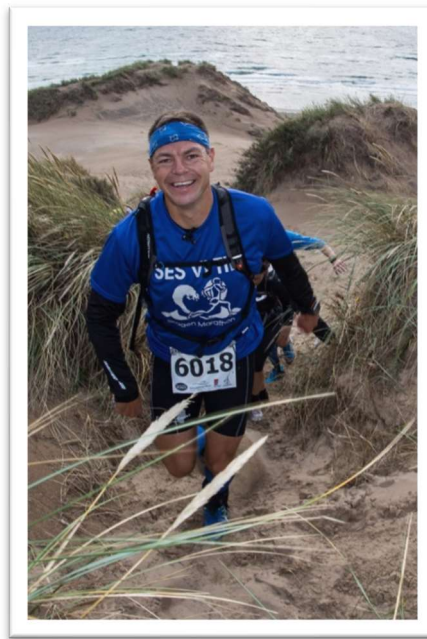
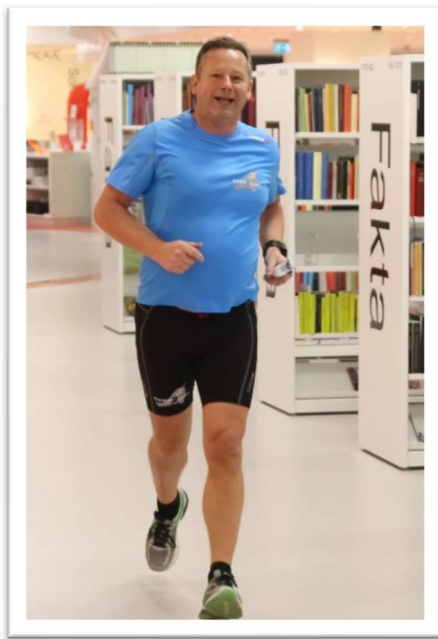
Velkommen til BDO Coast2Coast 2024, Danmarks muligvis største natlige motionsevent, som afholdes på årets længste (fre)dag Med start i Skallerup eller Hirtshals glæder vi os til at sende mere end 2100 supermotiverende og glade motionister på tværs af Vendsyssel. Målet er i Frederikshavn på Palmestranden når solen står op.

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 11. 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 møder I ved starten i Skallerup og hans datter Camilla tager i mod alle jer med start i Hirtshals 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 sludder" eller måske en flot selfie 😊

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

Indholdsfortegnelse:

- KORT & GODT – TAK, 1000 TAK
- Coast2Coast EVENTS
- Program
- Pasta Party på Palmestranden
- Udlevering af startnummer
- Depoter
- Oversigtskort
 - Palmestranden
 - Skallerup
 - Hirtshals
- Distance info
- Bus eller Cykel -transport
- Cykelparkering
- Bagage
- Ruterne
- Finisher t-shirt
- BAGTROP
- Parkering
- Need to know – Den lynhurtige 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: 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



TAK **BDO Coast2Coast** **TAK**
TIL SPONSORER & SAMARBEJDSPARTNERE

BDO - PALMESTRANDEN - SKALLERUP SEASIDE RESORT - HIRTSHALS HANDEL & ERHVERV - SPAR NORD
STRANDBY TORNADOS FLOORBALL - LIUF LØB - LIONS HIRTSHALS
SAL TRYK - CS-CITY STILLADSER - DAGLI BRUGSEN STRANDBY - BILHUSET HJØRRING - RESTAURANT BONES - RESTAURANT LILLEHEDEN
STRANDBY EL-TEKNIK - BANGØMINDE MASKINSTATION - POULSTRUP VVS - HJØRRING STILLADSDUDLEJNING - VIVA STILLADS - NORDSØEN OCEANARIUM
MENY KAFFE STRANDBY - JC TURISTBUS AALBÆK - GRINSTED FLYTTEFORRETNING
TIPTOP ERHVERV SKAGEN - ID IDENTITY - SÆBY CYKLER - METODISTEPEJERNE STRANDBY - KRÆFTCAFEEN SKAGEN - HUNDELEV FRISKOLE - TEAM HJØRRING
BINDSLEV SPEJDER - SHI'S VENNER - MASKINRUMMET SKAGEN - PUREGYM HJØRRING - VENDSYGSEL FRISKOLE - POULSTRUP FRISKOLE - JERUP SENIORDRÆT - REMA1000 HJØRRING
BJERGBY/MYGDAL IDRÆTSFORENING - VENDELBO Y'S MEN'S CLUB - TORDENSKIOLDSGÅRDEN - ASTRUP/SØNDERSKOV FRISKOLE - SINDAL IDRÆTSFORENING

Coast2Coast EVENTS

Ved siden af **BDO Coast2Coast** har vi året igennem en lang række andre events, samt flere løb hvor vi giver en hånd med.

- 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
- BDO Coast2Coast 2025 – D. 20. Juni

- Skagen Marathon
- Grundlovsløbet I Hjørring
- Skagen Odde Ultratrail

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



Stavanger Marathon
August

Coast2Coast
ON TOUR

STAVANGER MARATHON
fjordline.com

Program

BDO Coast2Coast Raceday

- 17:00 - Palmestranden, Hirtshals & Skallerup åbner
- 17:00 - Palmestranden åbner for cykelaflevering og start nr. udlevering
- 17:00 - Skallerup åbner for start nr. udlevering
- 17:00 - Den grønne Plads i Hirtshals åbner for start nr. udlevering
- 17:00 - Gårestrupvej åbner 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
- 21:21 – 61 km Utra sendes afsted fra Hirtshals
- 22:22 - Solen går ned og starten går fra Skallerup & Hirtshals mod Palmestranden
- 02:00 – Palmestranden er klar til at modtage de første deltager i mål
- 04:16 - Solen står op
- 06:00 - Cykeltransporten retur afgår mod Skallerup & Hirtshals
- 06:30 - Busserne kører retur til Skallerup & 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. 20. juni 2025

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 rucolasalat, 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 199 kr. i forsalg og 249 kr. på dagen.**
Finisher T-shirten udleveres kun på Palmestranden, medmindre man selvfølgelig har hentet startnummer i Sport24 Outlet 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 3 forskellige muligheder for at få sit startnummer udleveret og det har ingen betydning hvilket man vælger:

- **Forsendelse:** Ved tilmelding kan man bestille forsendelse og få hele jeres ordre sendt lige til din nærmeste Pakkeshop. Vi pakker hele din ordre og sender i en pakke. Bemærk at uafhængte pakker som vi får retur vil først kunne hentes på dagen og udleveres mod et gebyr på 50 kr.
- **Udlevering fra Sport 24:** eller I kan hente det i en af de 3 SPORT 24 Outlet 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
- **Afhentning på dagen:** det er selvfølgelig også muligt at hente sin bestilling på dagen.
Her skal man blot hente, der hvor man skal starte.
Dvs har man bestilt transport, så henter man selvfølgelig på Palmestranden (her kører busserne jo fra)

Udlevering i SPORT 24 Outlet i 2024 sker følgende dage:

- 6. maj 15:00-18:00 – SPORT 24 Outlet – Hjørring – Frederikshavnsvej 87
- 7. maj 15:00-18:30 – SPORT 24 Outlet – Aalborg Storcenter – Nibevej 11
- 8. maj 15:00-18:00 – SPORT 24 Outlet – Frederikshavn – Hjørringvej 161A

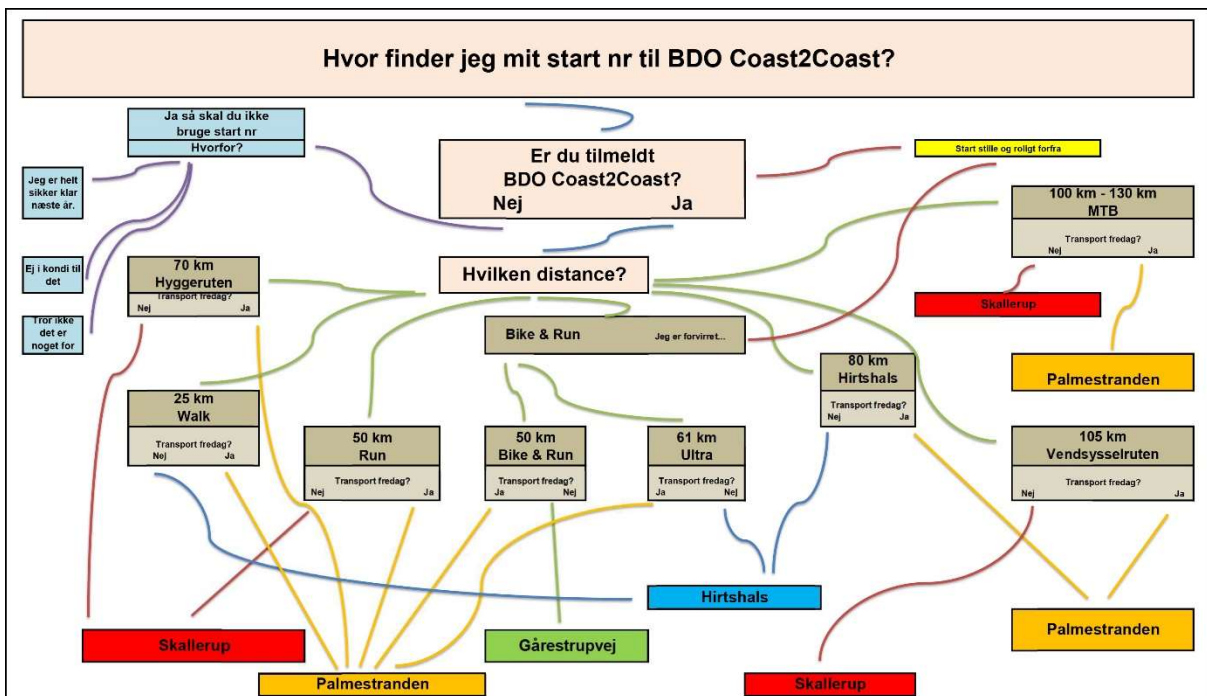
- 21. maj 15:00-18:00 – SPORT 24 Outlet – Hjørring – Frederikshavnsvej 87
- 22. maj 15:00-18:30 – SPORT 24 Outlet – Aalborg Storcenter – Nibevej 11
- 23. maj 15:00-18:00 – SPORT 24 Outlet – Frederikshavn – Hjørringvej 161A

Afhentning af startnumre på selve dagen er selvfølgelig også en mulighed

- 17:00 – 22:22 - Skallerup
- 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 (eller Hirtshals hvis I har start her)



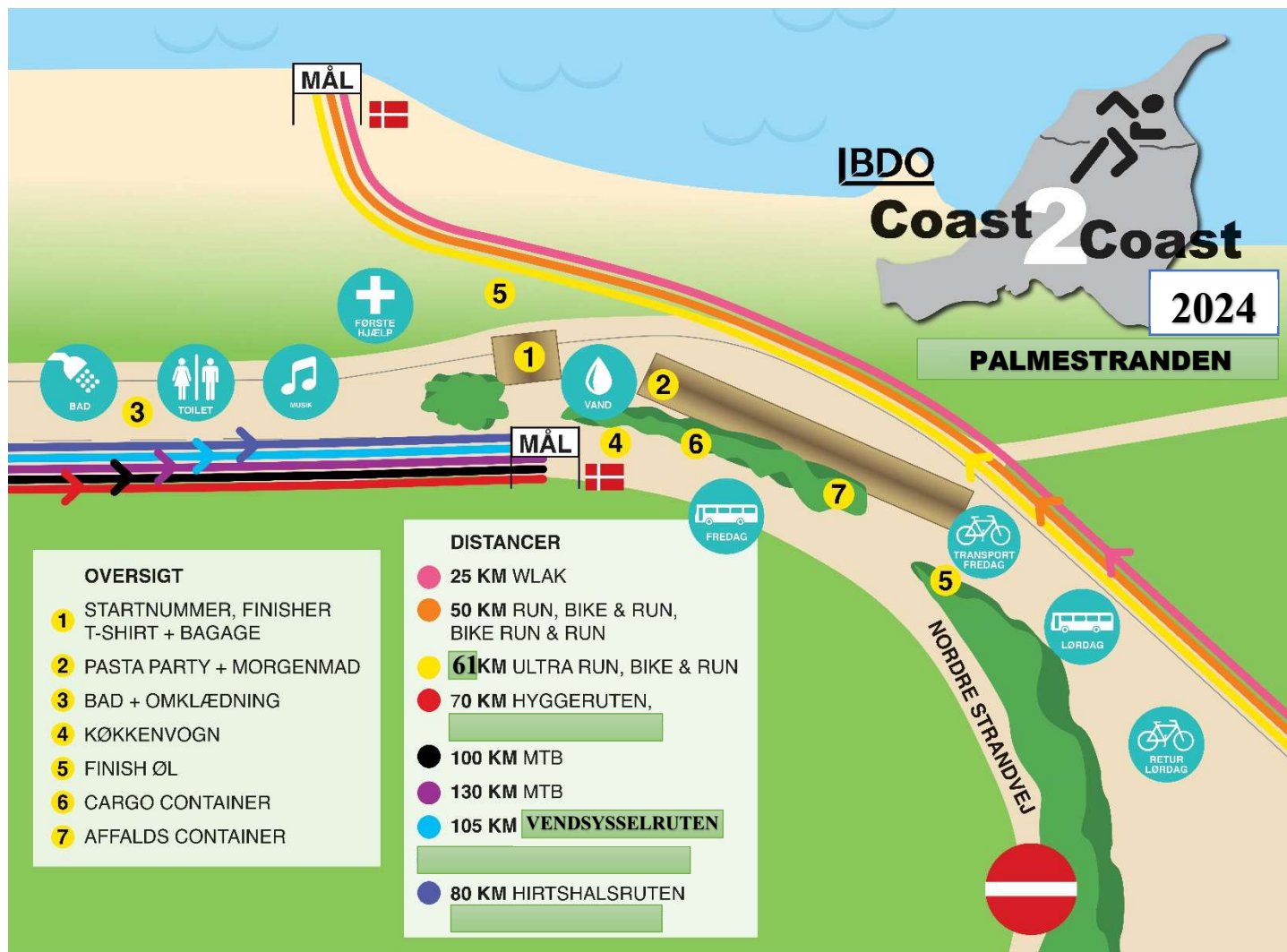
Depoter

50 km <ul style="list-style-type: none">• 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	61 km <ul style="list-style-type: none">• 17 km – Gårestrupvej (Cykeludlevering)• 22,5 km - Højene• 28,5 km – Astrup• 35 km – Sindal• 41,5 km – Mosbjerg• 46 km – Bollehede• 52 km – Øster Holmen• 56 km – XL Byg Elling• 61 km Palmestranden
70 km Hyggeruten <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• 21 km – Hirtshals• 42 km – Bindslev• 69 km – Bunken• 87 km – Jerup• 97 km – Strandby Havn• 102 km - Palmestranden	130 km MTB <ul style="list-style-type: none">• 21 km – Hirtshals• 42 km – Bindslev• 69 km – Bunken• 83 km – Skagen v/Maskinrummet• 103 km - Bunken• 122 km – Jerup• 131 km – Strandby Havn• 136 km – Palmestranden
105 km Vendsysselruten <ul style="list-style-type: none">• 11 km – Hundeleve• 26 km – Højene• 41 km – Hirtshals• 59 km – Bindslev• 67 km – Sindal• 71 km – Hørmested• 86 km – Bollehede• 91 km – Jerup• 100 km – Strandby• 103 km – XL Byg Elling• 102 km - Palmestranden	25 km Walk <ul style="list-style-type: none">• 0 km - Sindal• 6 km – Mosbjerg• 10 km – Bollehede• 16 km – Øster Holmen• 20 km – XL Byg Elling• 25 km - Palmestranden

Oversigtskort - Palmestranden

Palmestranden

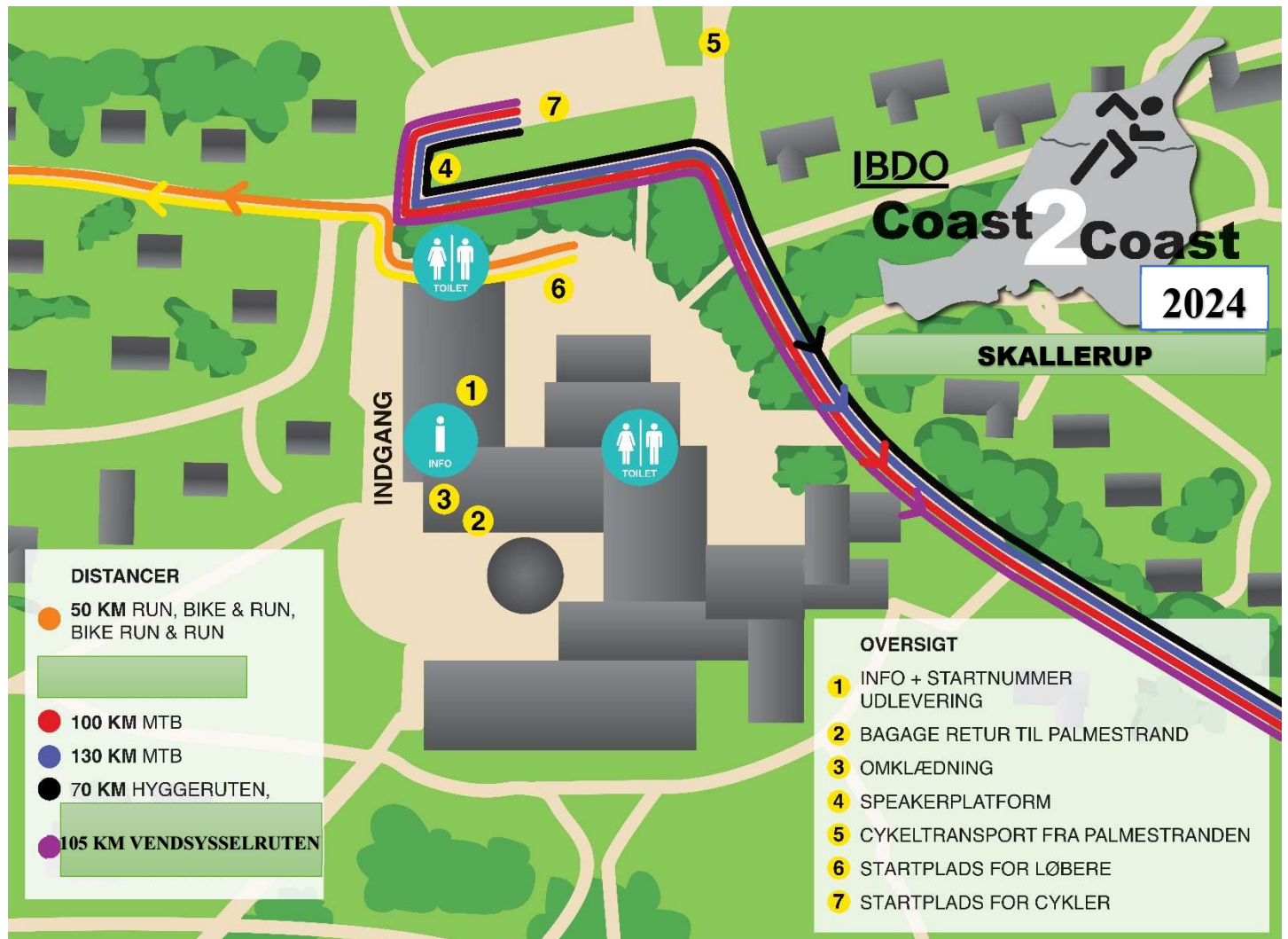
Se også: www.coast2coast.nu/oversigtskort



Oversigtskort – Skallerup

Skallerup

Se også: www.coast2coast.nu/kortoversigt



Øversigt kort - 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.

- 25 km WALK
- 50 km Run
- 50 km Bike & Run
- 50 km Bike, Run & Run
- 61 km Ultrarun
- 61 km Ultrarun
- 61 km Bike & Run
- 70 km Hyggeruten
- 80 km Hirtshalsruten
- 105 km Vendsysselruten
- 100 km MTB
- 130 km MTB
- 105 km Vendsysselruten



Download af ruterne som GPX fil



Ønsker man en gpx-fil kan den findes her:

<https://ilk.dk/wyw7iq>

Ride with GPS - Google Maps – Garmin Connect - Strava

Ride with GPS

- 25 km Walk – 1. Etape → <https://ridewithgps.com/routes/41575846>
- 25 km Walk – 2. Etape → <https://ridewithgps.com/routes/35015767>
- 50 km → <https://ridewithgps.com/routes/33621157>
- 61 km Ultra → <https://ridewithgps.com/routes/43941621>
- 70 km Hyggeruten → <https://ridewithgps.com/routes/35013165>
- 80 km Hirtshalsruten → <https://ridewithgps.com/routes/35015774>
- 100 km MTB → <https://ridewithgps.com/routes/33616263>
- 130 km MTB → <https://ridewithgps.com/routes/33617554>
- 105 km Vendsysselruten → <https://ridewithgps.com/routes/45719138>



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

- Total oversigten: <https://llk.dk/bw2qs8>
- 25 km WALK: <https://llk.dk/ep1zpi>
- 50 + 61 km Run + Bike & Run: <https://llk.dk/xj5n8n>
- 70 + 80 km Hyggeruter: <https://llk.dk/hjhrja>
- 100 + 130 km MTB: <https://llk.dk/wrt2ae>
- 105 km Vendsysselruten: <https://llk.dk/bw2qs8>



Garmin Connect:

- 50 km Run: <https://connect.garmin.com/modern/course/170013595>
- 61 km Ultra Run: <https://connect.garmin.com/modern/course/276707716>
- 70 km Hyggeruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/165475180>
- 80 km Hirtshalsruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/165475502>
- 105 km Vendsysselruten: <https://connect.garmin.com/modern/course/276707401>
- 100 km MTB: <https://connect.garmin.com/modern/course/276708563>
- 130 km MTB: <https://connect.garmin.com/modern/course/276708107>



Strava:

- 50 km Run: <https://www.strava.com/routes/3105220180777784956>
- 61 km Ultra Run: <https://www.strava.com/routes/3234826470941534514>
- 70 km Hyggeruten: <https://www.strava.com/routes/3105220890318403184>
- 80 km Hirtshalsruten: <https://www.strava.com/routes/3105221173282908784>
- 105 km Vendsysselruten: <https://www.strava.com/routes/3234826027562667306>
- 100 km MTB: <https://www.strava.com/routes/3234826877923634482>
- 130 km MTB: <https://www.strava.com/routes/3234827113755909522>



INFO OM DISTANCERNE

25 KM - WALK

- Startsted: Hirtshals – kl. 22:22
- Se ruten – 1. etape: <https://ridewithgps.com/routes/41575846>
- Se ruten – 2. etape: <https://ridewithgps.com/routes/35015767>
- 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 – kl. 22:22
- Se ruten: <https://ridewithgps.com/routes/33621157>
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Skallerup – 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 – kl. 22:22
- Se ruten: <https://ridewithgps.com/routes/33621157>
- 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.

61 KM – ULTRA RUN

- Startsted: Hirtshals – kl. 21:21
- Se ruten: <https://ridewithgps.com/routes/43941621>
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport.
 - Hirtshals – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 61 km ruten starter med ca 12km på stranden fra Hirtshals mod Nørlev Strandvej hvor man bliver blandet ind i alle 50 km løberne som starter fra Skallerup en time senere, nemlig kl 22:22 herefter følges man ad mod Palmestranden. Ud over de 12 km på stranden er resten asfalt løb
- Rigtig god tur, nyd den og hyg jer

INFO OM DISTANCERNE

70 KM – HYGGERUTEN

- Startsted: Skallerup – kl. 22:22
- Se ruten: <https://ridewithgps.com/routes/35013165>
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
 - Skallerup – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- God tur, hyg jer og nyd turen

80 KM – HIRTSHALSROUTEN

- Startsted: Hirtshals – kl. 22:22
- Se ruten: <https://ridewithgps.com/routes/35015774>
- 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 – kl. 22:22
- Se 100 km ruten: <https://ridewithgps.com/routes/33616263>
- Se 130 km ruten: <https://ridewithgps.com/routes/33617554>
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
 - Skallerup – 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
- Rigtig god tur til jer alle der skal med her

105 KM VENDSYSSELROUTEN

- Startsted: Skallerup – kl. 22:22
- Se ruten: <https://ridewithgps.com/routes/45719138>
- Her finder du dit startnummer på dagen:
 - Palmestranden – HVIS du **HAR** bestilt transport, enten til cyklen eller dig selv.
 - Skallerup – HVIS du **IKKE HAR** bestilt transport.
- 105 km Vendsysselruten kører fra Skallerup mod Hundeleve hvor første depot findes og videre mod Hjørring og Hirtshals Herefter videre forbi Bindslev, Mosbjerg, Bollehede, Jerup, inden Palmestranden er i sigte
- Kan I alle have en helt igennem fantastisk tur i den Nordlyske Midsommer Nat

BAGTROP

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

- 61 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

Det er desværre ikke lykket i år at finde en som kunne være klar på denne hyggelige opgave, så henstiller til at man selv lige får tjekket sin cykel efter i sømmene inden man begiver sig ud i nattens mulm og mørk.

HUSK NU AT FÅ STYR PÅ LYSET – Der bliver mørkt og det er lovpligtigt at have lys på cyklen

Bagage

Har du bagage, så er det muligt at få fragtet, fra henholdsvis Skallerup & 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

Bus - Transport:

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.

Cykel - Transport:

- til **Gårestrupvej** (50 km Bike & Run – 61 km Bike & Run) – **Afgang kl 19:30**
- afleveres i god tid ved lastbilen med det grønne skilt med teksten "Gårestrupvej"
- til **Skallerup** (MTB, Hyggeruten og Vendsysselruten) – **Afgang kl 19:30**
- afleveres ved lastbil med rødt skilt med teksten "Skallerup"
- til **Hirtshals** (Hirtshalsruten) – **Afgang kl 19:30**
- afleveres ved lastbil med blå skilt med teksten "Hirtshals"

Cyklerne SKAL være afleveret SENEST KL 19:00 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.

Cykelparkering for Bike & Run

Gårestrupvej (Gårestrupvej 179, 9800 Hjørring +500 meter)

- 50 km Bike & Run
 - 50 km Bike, Run & Run
 - 61 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.

Parkering

Palmestranden

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

Her kan nævnes:

1. Rønner havnen
2. Området nord for 'Ishuset'
3. Martec
4. Fakta/Coop 365 ved rundkørslen
5. Hoppeland ved campingpladsen,
6. Større boligområde
7. Parkering til stranden
8. Palmestranden

Forbeholdt 50 km Run 😊

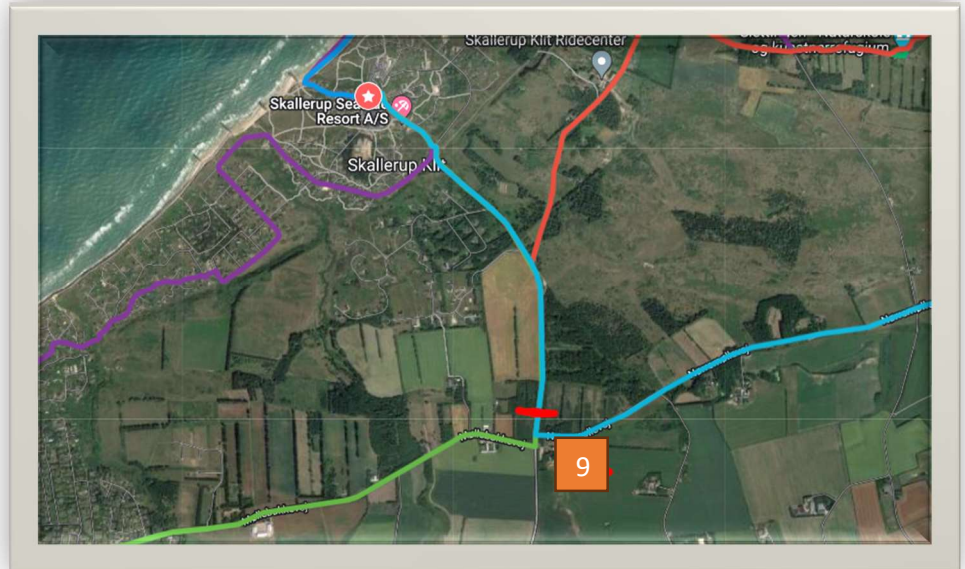


Skallerup

Bemærk venligst at pladsen ved Skallerup er meget begrænset og vi henviser til parkering på de omkring liggende veje, samt ved 9) 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

Depoternes åbningstider:

25 km – Walk

- Hirtshals 22:22 Start fra Den Grønne Plads
- Sindal 23:15 - 03:45 Sindal Hallerne
- Mosbjerg 23:59 - 04:30 Dagli' Brugsen
- Bollehede 00:15 - 04:45 Bollehedekrydset
- Øster Holmen 01:10 - 05:30 Holmen Anlæg
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

50 km - Run - Bike & Run

- Skallerup 22:22 Start fra Skallerup
- Gårestrupvej 22:30 - 23:30 Udlevering af cykler
- Højene 22:45 - 00:45 Højene Hallen
- Astrup 22:50 - 02:00 Astrup Auto
- Sindal 23:15 - 03:45 Sindal Hallerne
- Mosbjerg 23:59 - 04:30 Dagli' Brugsen
- Bollehede 00:15 - 04:45 Bollehedekrydset
- Øster Holmen 01:10 - 05:30 Holmen Anlæg
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

61 km - Run - Bike & Run

- Hirtshals 21:21 Start fra Den Grønne Plads
- Gårestrupvej 22:30 - 23:30 Udlevering af cykler
- Højene 22:45 - 00:45 Højene Hallen
- Astrup 22:50 - 02:00 Astrup Auto
- Sindal 23:15 - 03:45 Sindal Hallerne
- Mosbjerg 23:59 - 04:30 Dagli' Brugsen
- Bollehede 00:15 - 04:45 Bollehedekrydset
- Øster Holmen 01:10 - 05:30 Holmen Anlæg
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

70 km - Hyggeruten

- Skallerup 22:22 Start fra Skallerup
- Hundeleve 22:30 - 23:45 Dagli' Brugsen
- Hjørring 23:30 - 01:00 PureGym, Frederikshavnsvej 79
- Sønderkov 00:10 - 01:45 Bent Gårdbo, Hjørringvej 407
- Sindal 23:15 - 03:45 Sindal Hallerne
- Hørmested 00:45 - 03:45 Erling Christensen
- Mosbjerg 23:59 - 04:30 Dagli' Brugsen
- Bollehede 00:15 - 04:45 Bollehedekrydset
- Jerup 01:30 - 04:30 Jerup Gl. Skole
- Strandby 01:45 - 06:05 Strandby Havn
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

80 km – Hirtshalsruten

- Hirtshals 22:22 Start fra Den Grønne Plads
- Bjergby 22:45 - 01:00 Asdalvej
- Astrup 22:50 - 02:00 Astrup Auto
- Bindslev 22:50 - 02:30 Dagli' Brugsen
- Sindal 23:15 - 03:45 Sindal Hallerne
- Hørmested 00:45 - 03:45 Erling Christensen
- Mosbjerg 23:59 - 04:30 Dagli' Brugsen
- Bollehede 00:15 - 04:45 Bollehedekrydset
- Jerup 01:30 - 04:30 Jerup Gl. Skole
- Strandby 01:45 - 06:05 Strandby Havn
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

100 km – MTB

- Skallerup 22:22 Start fra Skallerup
- Hirtshals 22:45 - 00:45 Den Grønne Plads
- Bindslev 22:50 - 02:30 Dagli' Brugsen
- Bunken 00:45 - 03:20 Bunken Klitplantage
- Jerup 01:30 - 04:30 Jerup Gl. Skole
- Strandby 01:45 - 06:05 Strandby Havn
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

105 km – Vendsysselruten

- Skallerup 22:22 Start fra Skallerup
- Hundeleve 22:30 - 23:45 Dagli' Brugsen
- Højene 22:45 - 00:45 Højene Hallen
- Hirtshals 22:45 - 00:45 Den Grønne Plads
- Bindslev 22:50 - 02:30 Dagli' Brugsen
- Mosbjerg 23:59 - 04:30 Dagli' Brugsen
- Hørmested 00:45 - 03:45 Erling Christensen
- Bollehede 00:15 - 04:45 Bollehedekrydset
- Jerup 01:30 - 04:30 Jerup Gl. Skole
- Strandby 01:45 - 06:05 Strandby Havn
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

130 km – MTB

- Skallerup 22:22 Start fra Skallerup
- Hirtshals 22:45 - 00:45 Den Grønne Plads
- Bindslev 22:50 - 02:30 Dagli' Brugsen
- Bunken 00:45 - 03:20 Bunken Klitplantage første besøg
- Skagen 01:30 - 02:45 Maskinrummet
- Bunken 00:45 - 03:20 Bunken Klitplantage første besøg
- Jerup 01:30 - 04:30 Jerup Gl. Skole
- Strandby 01:45 - 06:05 Strandby Havn
- Elling 01:35 - 06:15 XL Byg
- Palmestranden 02:00 - 07:00 Morgenmad

-og så lige alle depoterne i alfabetisk rækkefølge:

• Astrup	22:50 - 02:00	Astrup Auto	Astrupvej 759, 9800 Hjørring
• Bjergby	22:45 - 01:00	Asdalvej	Asdalvej 16, 9800 Hjørring
• Bindslev	22:50 - 02:30	Dagli' Brugsen Bindslev	Vesterbro 9, 9881 Bindslev
• Bollehede	00:15 - 04:45	Bollehedekrydset	Jerupvej 910, 9870 Sindal
• Bunken	00:45 - 03:20	Bunken Klitplantage	In the Middle of Nowhere
• Elling	01:35 - 06:15	XL Byg	Tuenvej 7B, Elling, 9900 Frederikshavn
• Gårestrupvej:	17:00 – 22:00	Cykelindlevering og udlev. af startnumre	Gårestrupvej 171 +500m, 9800 Hjørring
• Gårestrupvej	22:30 - 23:30	Udlevering af cykler	Gårestrupvej 171 +500m, 9800 Hjørring
• Hirtshals	17:00 - 22:22	Den Grønne Plads, Start nr. udlev., bagage	Hjørringgade 2, 9850 Hirtshals
• Hirtshals	22:45 - 00:45	Depot på Den Grønne Plads	Hjørringgade 2, 9850 Hirtshals
• Hjørring	23:30 - 01:00	PureGym,	Frederikshavnsvej 79, 9800 Hjørring
• Hundeleve	22:30 - 23:45	Dagli' Brugsen Hundeleve	Løkkensvej 669, 9480 Løkken
• Højene	22:45 - 00:45	Højene Hallen	Vellingshøjvej 380, 9800 Hjørring
• Hørmested	00:45 - 03:45	Erling Christensen Møbler	Hørmestedvej 342, 9870 Sindal
• Jerup	01:30 - 04:30	Jerup Gl. Skole	Søndergårdsvej 11, 9981 Jerup
• Mosbjerg	23:59 - 04:30	Dagli' Brugsen Mosbjerg	Jerupvej 490, Mosbjerg, 9870 Sindal
• Palmestranden	17:00 - 20:30	Start nr. Udlev., Finisher T-shirt, transport & Pasta Party	
• Palmestranden	02:00 - 07:00	Morgenmad	Nordre Strandvej, 9900 Frederikshavn
• Sindal	23:15 - 03:45	Sindal Hallerne	Islandsgade 22, 9870 Sindal
• Skagen	01:30 - 02:45	Maskinrummet	Vestkajen 4, 9990 Skagen
• Skallerup	17:00 - 22:22	Start nr. udlevering, bagageaflevering	Nordre Klitvej 21, 9800 Hjørring
• Strandby	01:45 - 06:05	Strandby Havn	Søndre Havnevej 27, 9970 Strandby
• Sønderkov	00:10 - 01:45	Bent Gårdbo	Hjørringvej 407, Sønderkov, 9800 Hjørring
• Øster Holmen	01:10 - 05:30	Holmen Anlæg	Tuenvej 176, Øster Holmen, 9900 Fr.Havn

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

Vi ses igen d. 20. juni 2025

Need to know – Den lynhurtige INFO guide

Startnummer udlevering:

Du vil altid kunne afhente startnr. på selve BDO Coast2Coast, det kan du på dagen fra kl 17:00

Det sker enten ved:

- Palmestranden
- Skallerup
- Hirtshals
- Gårestrupvej (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, 61 km Bike & Run):
 - afleveres i god tid ved lastbilen med det grønne skilt med teksten "Gårestrupvej"
- til Skallerup (MTB, Hyggeruten og Vendsysselruten):
 - afleveres ved lastbil med rødt skilt med teksten "Skallerup"
- til Hirtshals: (80 km Hirtshalsruten):
 - afleveres ved lastbilen med blå skilt med teksten "Hirtshals"

Sidste transport afgår kl. 19:30 husk at komme i god tid, det tager lang tid at pakke de mange cykler.

Parkering:

Palmestranden – Tjek vores Google Maps "C2C Maps" du finder link længere oppe, på www.coast2coast.nu eller som en ekstra fane på Sportstiming. Her kan du zoome ind på Palmestranden, så finder du en del markerede parkeringspladser.

Skallerup - Med det antal deltagere Coast2Coast har nået er pladsen begrænset ved Skallerup. 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.

Bemærk at Sportstiming tilbyder en Afbestillingsforsikring, ønsker I at gøre brug af den, så skal I kontakte Sportstiming, det er ikke en vi kan administrere.

I er velkommen til at sælge jeres startnummer videre.

I kan evt sætte det til salg på vores Facebook begivenhed 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, der bliver for øvrigt også mørkt om natten
- 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 vil jeres forsendelse først kunne blive udleveret på selve dagen for BDO Coast2Coast i mod et gebyr på 50 kr.