

DM-ugen 2023 Men Elite linjeløb søndag d. 25. juni 2023



DM-ugen 2023 Men Elite linjeløb søndag d. 25. juni 2023

Indtast forventet gennemsnitshastighed:	44 km/h	1,364 min/km
Indtast starttidspunkt -reel start Drastup Hedevej (tt:mm:ss)	12:35:00	
Indtast forventet gennemsnitshastighed Masterkørsel	30 km/h	2,000 min/km
Indtast starttidspunkt -Masterkørsel Aalborghallen(tt:mm:ss)	12:15:00	

		km	Tid i min (dec)	Tid i tt:mm:ss	Klokkeslæt
Start	Start of route (Masterkørsel Aalborghallen 30 km/h)	0	0	0	00:00:00 12:15:00
Sharp Right	Drej skarpt til højre ind på Kong Christians Alle	28	0,28	0,56	00:00:34 12:15:34
Left	Drej til venstre ind på Hasserisgade	94	0,94	1,88	00:01:53 12:16:53
Right	Drej til højre ind på Skelagervej	404	4,04	8,08	00:08:05 12:23:05
Left	Drej til venstre ind på Bygaden	445	4,45	8,9	00:08:54 12:23:54
Right	Drej til højre ind på Nibevej	638	6,38	12,76	00:12:46 12:27:46
Slight Right	Hold til højre	670	6,7	13,4	00:13:24 12:28:24
Slight Right	Drej lidt til højre ind på Nibevej	678	6,78	13,56	00:13:34 12:28:34
End	End of route	792	7,92	15,84	00:15:50 12:30:50

Start	Start of route	0	0	0,000	00:00:00	12:35:00
Left	Drej til venstre, og følg Svenstrupvej	241	2,41	3,286	00:03:17	12:38:17
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkedal	524	5,24	7,145	00:07:09	12:42:09
Right	Drej til højre, og følg Skipper Clements Vej	648	6,48	8,836	00:08:50	12:43:50
Straight	Fortsæt ad Solskrænten	758	7,58	10,336	00:10:20	12:45:20
Right	Drej til højre, og følg Ridemandsmøllevej	945	9,45	12,886	00:12:53	12:47:53
Straight	Fortsæt ad Volstrupvej	949	9,49	12,941	00:12:56	12:47:56
Left	Drej til venstre, og følg Nibevej/Rute 519	1448	14,48	19,745	00:19:45	12:54:45
Left	Drej til venstre, og følg Øster Hornumvej	1697	16,97	23,141	00:23:08	12:58:08
Left	Drej til venstre, og følg Ærtebjergvej	2093	20,93	28,541	00:28:32	13:03:32
Right	Drej til højre, og følg Støvring Hedevej	2340	23,4	31,909	00:31:55	13:06:55
Right	Drej til højre, og følg Nørre Alle	2670	26,7	36,409	00:36:25	13:11:25
Right	Drej til højre, og følg Hæsumvej	2781	27,81	37,923	00:37:55	13:12:55
Left	Drej til venstre, og følg Guldbækvej	3113	31,13	42,450	00:42:27	13:17:27
Right	Drej til højre, og følg Estrupvej	3132	31,32	42,709	00:42:43	13:17:43
Right	Drej til højre, og følg Nibevej/Rute 519	3443	34,43	46,950	00:46:57	13:21:57
Left	Drej til venstre, og følg Harrildvej	3446	34,46	46,991	00:46:59	13:21:59
Right	Drej til højre, og følg Flintdalevej	3825	38,25	52,159	00:52:10	13:27:10
Left	Drej til venstre, og følg Huulmøllevej	4167	41,67	56,823	00:56:49	13:31:49
Left	Drej til venstre, og følg Korsbjergvej	4300	43	58,636	00:58:38	13:33:38
Left	Drej til venstre, og følg Grydstedvej	4442	44,42	60,573	01:00:34	13:35:34
Left	Drej til venstre, og følg Jordemodervej	4810	48,1	65,591	01:05:35	13:40:35
Right	Drej til højre, og følg Snorupgårdsvej 1. runde	4833	48,33	65,905	01:05:54	13:40:54
Left	Drej til venstre, og følg Veggerbyvej	5311	53,11	72,423	01:12:25	13:47:25
Right	Drej til højre, og følg Lyngsøvej	5440	54,4	74,182	01:14:11	13:49:11
Left	Drej til venstre, og følg Højrisvej	5548	55,48	75,655	01:15:39	13:50:39
Right	Drej til højre, og følg Kratvej	5721	57,21	78,014	01:18:01	13:53:01
Right	Drej til højre, og følg Skivumvej	5874	58,74	80,100	01:20:06	13:55:06
Left	Drej til venstre, og følg Himmerlandsvej	5932	59,32	80,891	01:20:53	13:55:53
Left	Drej til venstre, og følg Aagade	5991	59,91	81,695	01:21:42	13:56:42
Left	Drej til venstre, og følg Kelddalvej/Rute 187	6020	60,2	82,091	01:22:05	13:57:05
Right	Drej til højre, og følg Halsmandsbrovej	6028	60,28	82,200	01:22:12	13:57:12
Right	Drej til højre, og følg Ejdrupvej	6195	61,95	84,477	01:24:29	13:59:29
Right	Drej til højre, og følg Halkærvej	6524	65,24	88,964	01:28:58	14:03:58
Left	Drej til venstre, og følg Hvalpsundvej/Rute 187	7078	70,78	96,518	01:36:31	14:11:31
Right	Drej til højre, og følg Mejerivej	7079	70,79	96,532	01:36:32	14:11:32
Right	Drej til højre, og følg Jordemodervej	7088	70,88	96,655	01:36:39	14:11:39
Right	Drej til højre, og følg Snorupgårdsvej 2. runde	7261	72,61	99,014	01:39:01	14:14:01
Left	Drej til venstre, og følg Veggerbyvej	7738	77,38	105,518	01:45:31	14:20:31
Right	Drej til højre, og følg Lyngsøvej	7867	78,67	107,277	01:47:17	14:22:17
Left	Drej til venstre, og følg Højrisvej	7975	79,75	108,750	01:48:45	14:23:45
Right	Drej til højre, og følg Kratvej	8148	81,48	111,109	01:51:07	14:26:07
Right	Drej til højre, og følg Skivumvej	8302	83,02	113,209	01:53:13	14:28:13
Left	Drej til venstre, og følg Himmerlandsvej	8360	83,6	114,000	01:54:00	14:29:00
Left	Drej til venstre, og følg Aagade	8418	84,18	114,791	01:54:47	14:29:47
Left	Drej til venstre, og følg Kelddalvej/Rute 187	8447	84,47	115,186	01:55:11	14:30:11
Right	Drej til højre, og følg Halsmandsbrovej	8455	84,55	115,295	01:55:18	14:30:18
Right	Drej til højre, og følg Ejdrupvej	8622	86,22	117,573	01:57:34	14:32:34
Right	Drej til højre, og følg Halkærvej	8951	89,51	122,059	02:02:04	14:37:04
Straight	Fortsæt ad Halkærvej	9025	90,25	123,068	02:03:04	14:38:04
Left	Drej til venstre, og følg Hvalpsundvej/Rute 187	9505	95,05	129,614	02:09:37	14:44:37
Right	Drej til højre, og følg Mejerivej	9506	95,06	129,627	02:09:38	14:44:38
Right	Drej til højre, og følg Jordemodervej	9515	95,15	129,750	02:09:45	14:44:45
Left	Drej til venstre, og følg Klæstrupvej	9916	99,16	135,218	02:15:13	14:50:13
Straight	Fortsæt ad Huulmøllevej	10236	102,36	139,582	02:19:35	14:54:35
Straight	Fortsæt ad Skråvej	10289	102,89	140,305	02:20:18	14:55:18
Right	Drej til højre, og følg Hobrovej/Rute 519	10308	103,08	140,564	02:20:34	14:55:34
Left	Drej til venstre, og følg Binderupvej	10314	103,14	140,645	02:20:39	14:55:39
Left	Drej til venstre, og følg Aalborgvej/Rute 187	10715	107,15	146,114	02:26:07	15:01:07
Right	Drej til højre, og følg Klitgårdvej/Rute 12	10720	107,2	146,182	02:26:11	15:01:11
Right	Drej til højre, og følg Nørholmsvej/Rute 12	11077	110,77	151,050	02:31:03	15:06:03

Left	Drej til venstre, og følg Nørholmsvej	11492	114,92	156,709	02:36:43	15:11:43
Straight	Tag anden frakørsel ad Under Lien i rundkørslen	12294	122,94	167,645	02:47:39	15:22:39
Right	Drej til højre, og følg Svalegårdsvej	12340	123,4	168,273	02:48:16	15:23:16
Left	Drej til venstre, og følg Strøbybergsvej	12403	124,03	169,132	02:49:08	15:24:08
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	12483	124,83	170,223	02:50:13	15:25:13
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	12511	125,11	170,605	02:50:36	15:25:36
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	12574	125,74	171,464	02:51:28	15:26:28
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	12604	126,04	171,873	02:51:52	15:26:52
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	12616	126,16	172,036	02:52:02	15:27:02
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	12638	126,38	172,336	02:52:20	15:27:20
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	12694	126,94	173,100	02:53:06	15:28:06
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkegårdsvej	12701	127,01	173,195	02:53:12	15:28:12
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	12708	127,08	173,291	02:53:17	15:28:17
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle 1. runde	12761	127,61	174,014	02:54:01	15:29:01
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	12827	128,27	174,914	02:54:55	15:29:55
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	12856	128,56	175,309	02:55:19	15:30:19
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	12875	128,75	175,568	02:55:34	15:30:34
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	12890	128,9	175,773	02:55:46	15:30:46
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	12946	129,46	176,536	02:56:32	15:31:32
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	12982	129,82	177,027	02:57:02	15:32:02
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	13113	131,13	178,814	02:58:49	15:33:49
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	13205	132,05	180,068	03:00:04	15:35:04
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	13292	132,92	181,255	03:01:15	15:36:15
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	13353	133,53	182,086	03:02:05	15:37:05
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	13454	134,54	183,464	03:03:28	15:38:28
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	13473	134,73	183,723	03:03:43	15:38:43
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	13522	135,22	184,391	03:04:23	15:39:23
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	13528	135,28	184,473	03:04:28	15:39:28
Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	13550	135,5	184,773	03:04:46	15:39:46
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	13630	136,3	185,864	03:05:52	15:40:52
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	13658	136,58	186,245	03:06:15	15:41:15
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	13720	137,2	187,091	03:07:05	15:42:05
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	13750	137,5	187,500	03:07:30	15:42:30
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	13763	137,63	187,677	03:07:41	15:42:41
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	13785	137,85	187,977	03:07:59	15:42:59
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	13841	138,41	188,741	03:08:44	15:43:44
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkegårdsvej	13848	138,48	188,836	03:08:50	15:43:50
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	13854	138,54	188,918	03:08:55	15:43:55
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle 2. runde	13908	139,08	189,655	03:09:39	15:44:39
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	13974	139,74	190,555	03:10:33	15:45:33
Left	Drej til venstre, og følg Skovbakkevej	13983	139,83	190,677	03:10:41	15:45:41
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	14003	140,03	190,950	03:10:57	15:45:57
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	14022	140,22	191,209	03:11:13	15:46:13
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	14037	140,37	191,414	03:11:25	15:46:25
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	14093	140,93	192,177	03:12:11	15:47:11
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	14129	141,29	192,668	03:12:40	15:47:40
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	14260	142,6	194,455	03:14:27	15:49:27
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	14352	143,52	195,709	03:15:43	15:50:43
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	14439	144,39	196,895	03:16:54	15:51:54
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	14500	145	197,727	03:17:44	15:52:44
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	14601	146,01	199,105	03:19:06	15:54:06
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	14620	146,2	199,364	03:19:22	15:54:22
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	14669	146,69	200,032	03:20:02	15:55:02
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	14675	146,75	200,114	03:20:07	15:55:07
Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	14697	146,97	200,414	03:20:25	15:55:25
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	14777	147,77	201,505	03:21:30	15:56:30
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	14805	148,05	201,886	03:21:53	15:56:53
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	14867	148,67	202,732	03:22:44	15:57:44
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	14914	149,14	203,373	03:23:22	15:58:22
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	14927	149,27	203,550	03:23:33	15:58:33
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	14949	149,49	203,850	03:23:51	15:58:51
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	15005	150,05	204,614	03:24:37	15:59:37
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkegårdsvej	15012	150,12	204,709	03:24:43	15:59:43
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	15018	150,18	204,791	03:24:47	15:59:47
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle 3. runde	15071	150,71	205,514	03:25:31	16:00:31
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	15138	151,38	206,427	03:26:26	16:01:26
Left	Drej til venstre, og følg Skovbakkevej	15147	151,47	206,550	03:26:33	16:01:33
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	15166	151,66	206,809	03:26:49	16:01:49
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	15186	151,86	207,082	03:27:05	16:02:05
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	15201	152,01	207,286	03:27:17	16:02:17
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	15256	152,56	208,036	03:28:02	16:03:02
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	15293	152,93	208,541	03:28:32	16:03:32
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	15424	154,24	210,327	03:30:20	16:05:20
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	15515	155,15	211,568	03:31:34	16:06:34
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	15602	156,02	212,755	03:32:45	16:07:45
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	15664	156,64	213,600	03:33:36	16:08:36
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	15764	157,64	214,964	03:34:58	16:09:58
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	15784	157,84	215,236	03:35:14	16:10:14
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	15833	158,33	215,905	03:35:54	16:10:54
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	15838	158,38	215,973	03:35:58	16:10:58

Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	15860	158,6	216,273	03:36:16	16:11:16
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	15941	159,41	217,377	03:37:23	16:12:23
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	15968	159,68	217,745	03:37:45	16:12:45
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	16031	160,31	218,605	03:38:36	16:13:36
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	16061	160,61	219,014	03:39:01	16:14:01
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	16073	160,73	219,177	03:39:11	16:14:11
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	16096	160,96	219,491	03:39:29	16:14:29
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	16152	161,52	220,255	03:40:15	16:15:15
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkegårdsvej	16159	161,59	220,350	03:40:21	16:15:21
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	16165	161,65	220,432	03:40:26	16:15:26
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle 4. runde	16218	162,18	221,155	03:41:09	16:16:09
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	16284	162,84	222,055	03:42:03	16:17:03
Left	Drej til venstre, og følg Skovbakkevej	16294	162,94	222,191	03:42:11	16:17:11
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	16313	163,13	222,450	03:42:27	16:17:27
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	16333	163,33	222,723	03:42:43	16:17:43
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	16347	163,47	222,914	03:42:55	16:17:55
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	16403	164,03	223,677	03:43:41	16:18:41
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	16440	164,4	224,182	03:44:11	16:19:11
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	16571	165,71	225,968	03:45:58	16:20:58
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	16662	166,62	227,209	03:47:13	16:22:13
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	16749	167,49	228,395	03:48:24	16:23:24
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	16811	168,11	229,241	03:49:14	16:24:14
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	16911	169,11	230,605	03:50:36	16:25:36
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	16930	169,3	230,864	03:50:52	16:25:52
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	16980	169,8	231,545	03:51:33	16:26:33
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	16985	169,85	231,614	03:51:37	16:26:37
Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	17007	170,07	231,914	03:51:55	16:26:55
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	17088	170,88	233,018	03:53:01	16:28:01
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	17115	171,15	233,386	03:53:23	16:28:23
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	17178	171,78	234,245	03:54:15	16:29:15
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	17208	172,08	234,655	03:54:39	16:29:39
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	17220	172,2	234,818	03:54:49	16:29:49
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	17243	172,43	235,132	03:55:08	16:30:08
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	17298	172,98	235,882	03:55:53	16:30:53
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	17312	173,12	236,073	03:56:04	16:31:04
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle 5. runde	17365	173,65	236,795	03:56:48	16:31:48
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	17431	174,31	237,695	03:57:42	16:32:42
Left	Drej til venstre, og følg Skovbakkevej	17440	174,4	237,818	03:57:49	16:32:49
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	17460	174,6	238,091	03:58:05	16:33:05
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	17480	174,8	238,364	03:58:22	16:33:22
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	17494	174,94	238,555	03:58:33	16:33:33
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	17550	175,5	239,318	03:59:19	16:34:19
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	17587	175,87	239,823	03:59:49	16:34:49
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	17717	177,17	241,595	04:01:36	16:36:36
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	17809	178,09	242,850	04:02:51	16:37:51
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	17896	178,96	244,036	04:04:02	16:39:02
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	17958	179,58	244,882	04:04:53	16:39:53
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	18058	180,58	246,245	04:06:15	16:41:15
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	18077	180,77	246,505	04:06:30	16:41:30
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	18126	181,26	247,173	04:07:10	16:42:10
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	18132	181,32	247,255	04:07:15	16:42:15
Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	18154	181,54	247,555	04:07:33	16:42:33
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	18234	182,34	248,645	04:08:39	16:43:39
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	18262	182,62	249,027	04:09:02	16:44:02
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	18325	183,25	249,886	04:09:53	16:44:53
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	18335	183,35	250,023	04:10:01	16:45:01
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	18358	183,58	250,336	04:10:20	16:45:20
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	18388	183,88	250,745	04:10:45	16:45:45
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	18401	184,01	250,923	04:10:55	16:45:55
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	18423	184,23	251,223	04:11:13	16:46:13
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	18479	184,79	251,986	04:11:59	16:46:59
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkegårdsvej	18486	184,86	252,082	04:12:05	16:47:05
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	18492	184,92	252,164	04:12:10	16:47:10
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle 6. runde	18546	185,46	252,900	04:12:54	16:47:54
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	18612	186,12	253,800	04:13:48	16:48:48
Left	Drej til venstre, og følg Skovbakkevej	18621	186,21	253,923	04:13:55	16:48:55
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	18640	186,4	254,182	04:14:11	16:49:11
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	18660	186,6	254,455	04:14:27	16:49:27
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	18675	186,75	254,659	04:14:40	16:49:40
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	18730	187,3	255,409	04:15:25	16:50:25
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	18898	188,98	257,700	04:17:42	16:52:42
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	18990	189,9	258,955	04:18:57	16:53:57
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	19076	190,76	260,127	04:20:08	16:55:08
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	19138	191,38	260,973	04:20:58	16:55:58
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	19238	192,38	262,336	04:22:20	16:57:20
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	19270	192,7	262,773	04:22:46	16:57:46
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	19320	193,2	263,455	04:23:27	16:58:27
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	19325	193,25	263,523	04:23:31	16:58:31
Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	19347	193,47	263,823	04:23:49	16:58:49
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	19428	194,28	264,927	04:24:56	16:59:56

Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	19455	194,55	265,295	04:25:18	17:00:18
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	19518	195,18	266,155	04:26:09	17:01:09
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	19548	195,48	266,564	04:26:34	17:01:34
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	19560	195,6	266,727	04:26:44	17:01:44
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	19583	195,83	267,041	04:27:02	17:02:02
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	19638	196,38	267,791	04:27:47	17:02:47
Left	Drej til venstre, og bliv på Kirkegårdsvej	19645	196,45	267,886	04:27:53	17:02:53
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	19652	196,52	267,982	04:27:59	17:02:59
Left	Drej til venstre, og følg Vesterbro	19664	196,64	268,145	04:28:09	17:03:09
Straight	Foretag en U-vending ved Europa Pl.	19669	196,69	268,214	04:28:13	17:03:13
Left	Drej til venstre, og følg Vesterbro/Rute 180	19674	196,74	268,282	04:28:17	17:03:17
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle sidste runde	19714	197,14	268,827	04:28:50	17:03:50
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	19781	197,81	269,741	04:29:44	17:04:44
Left	Drej til venstre, og følg Skovbakkevej	19790	197,9	269,864	04:29:52	17:04:52
Left	Drej til venstre, og bliv på Skovbakkevej	19809	198,09	270,123	04:30:07	17:05:07
Straight	Fortsæt lige ud ad Søndre Skovvej	19829	198,29	270,395	04:30:24	17:05:24
Right	Drej til højre, og bliv på Søndre Skovvej	19844	198,44	270,600	04:30:36	17:05:36
Right	Drej til højre, og følg Naurvej	19899	198,99	271,350	04:31:21	17:06:21
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	19936	199,36	271,855	04:31:51	17:06:51
Left	Drej til venstre, og følg Nordtoft	20067	200,67	273,641	04:33:38	17:08:38
Right	Drej til højre, og følg Bejsebakkevej	20158	201,58	274,882	04:34:53	17:09:53
Straight	Tag første frakørsel ad Skelagervej i rundkørslen	20245	202,45	276,068	04:36:04	17:11:04
Right	Drej til højre, og følg Hasserisvej	20307	203,07	276,914	04:36:55	17:11:55
Left	Drej til venstre, og følg Tjørnevej	20407	204,07	278,277	04:38:17	17:13:17
Right	Drej til højre, og følg Magnoliavej	20427	204,27	278,550	04:38:33	17:13:33
Right	Drej til højre, og følg Thorsens Alle	20476	204,76	279,218	04:39:13	17:14:13
Left	Drej til venstre, og følg Vandværksvej	20481	204,81	279,286	04:39:17	17:14:17
Straight	Fortsæt ad Strøbybergsvej	20503	205,03	279,586	04:39:35	17:14:35
Right	Drej til højre, og følg Poppelvej	20584	205,84	280,691	04:40:41	17:15:41
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisvej	20611	206,11	281,059	04:41:04	17:16:04
Left	Drej til venstre, og følg Elme Alle	20674	206,74	281,918	04:41:55	17:16:55
Right	Drej til højre, og følg Rafns Alle	20704	207,04	282,327	04:42:20	17:17:20
Right	Drej til højre, og følg Kong Christians Alle	20716	207,16	282,491	04:42:29	17:17:29
Left	Drej til venstre, og følg Hasserisgade	20739	207,39	282,805	04:42:48	17:17:48
Right	Drej til højre, og følg Kirkegårdsvej	20795	207,95	283,568	04:43:34	17:18:34
Right	Drej til højre, og følg Vesterbro/Rute 180	20808	208,08	283,745	04:43:45	17:18:45
End	End of route MÅL	20834	208,34	284,100	04:44:06	17:19:06