

RACE 500



AGAINST CANCER

MAGASIN

Cykel-lingo

-med Toft og Bregne

Beretning fra
bødekassemesteren

Mød vores
sponsorer

Det er dem
som får hjulene
til at dreje rundt

Rytterprofiler - se hvem der deltager

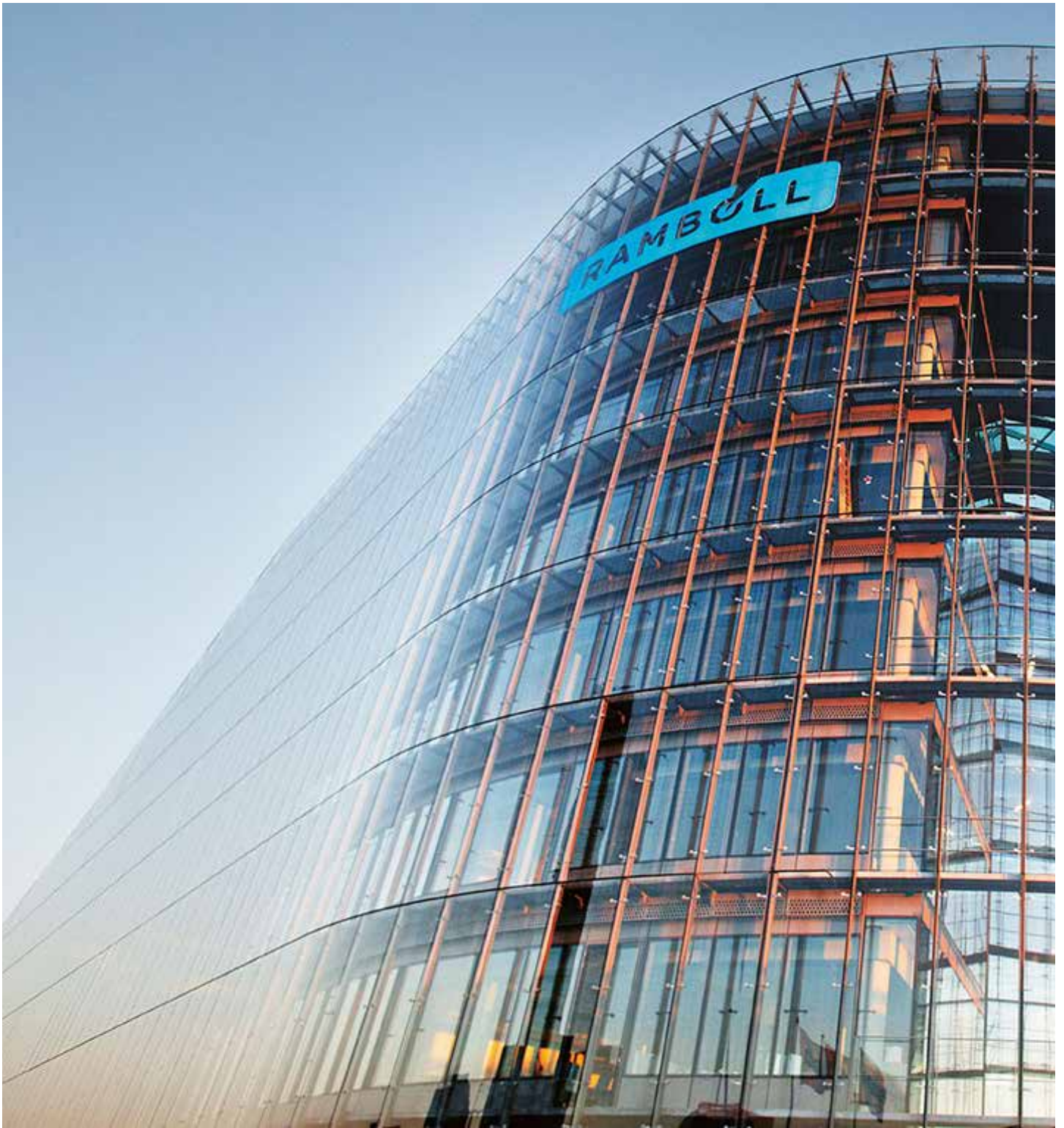
Stafet for livet

Træningslejr *i Spanien*

Læs om de 3
ETAPER



Kolding-Skive
Skive-Aarhus
Aarhus-Dragør





Race 500 against Cancer Leder

Det er vel fair at påstå, at der findes 4 store Grand tours Giro'd Italia, Tour de France, Vuelta Espana og RACE 500.

Der er vel også fair at sige, at de alle har nogle ædle druer der unægtelig hænger sammen med dem. Giroén - Rosé afspejlet i den ikonske Maglia Rosa føretrøje, Touren har sin endnu mere legendariske gule føretrøje fra Champagne og La Vuelta danser med Riojaén, som lægger farve til den mindst kendte føretrøje nemlig den mørkerøde.

Race 500 har ikke ladet sig inspirere af nogen kendt drue, men i stedet af den ædle råvare - korn. Hos Race 500 er der nemlig tale om en god gang jyde tapas i form af øl og pølser.

Kære Læser velkommen til et magasin om hele det allerede legendariske velgørenhedsløb Race 500 aganist cancer, det er 3 gang dette social ride på 500 km over 3 etaper køres gennem Danmark, og for at vende tilbage til den jyde tapas der unægteligt hænger sammen med dette cykelløb så er det dét løbets hovedsponsor Kaj Ove Madsen serverer efter første etape på deres hoved kontor i

Skive, Det er også her man får den første status på alle ryttere efter de har tilbagelagt de først 185 km. har man passet sin træning eller har man fået høvl hele dagen.

Intet Race 500 uden ryttere, der er i år ALT udsolgt og det gik stærkt, de 60 pladser røg væk så der blev hurtig brug for de 10 ekstra der lå i buffer kassen. TAK til jer alle for tilmelding. 70 lirens cykelryttere bliver magisk.

Denne udgave af race 500 sætter også rekord i tilkendegivelse fra vores dejlige sponsorer uden dem ingen donation til Stafet for livet (Kræftens bekæmpelse) Der skal lyde en kæmpe tak til hver og en, husk at støt dem så godt i kan se mere inde i bladet.

Velkommen til dette års officielle Race 500 magasin - vi håber i vil nyde vores selskab.

Michael Busk



500 Kilometer ren velgørenhed



500 kilometer over tre dage. Det er distancen, når 70 ens klædte cykelryttere torsdag den 10 Juni sætter i gear til cykelløbet Race 500. Undervejs venter jydetapas, bøder, hvis man ikke følger de uskrevne regler, og måske en tur i skammens bus. Med generøse sponsorer i ryggen, satser holdet på igen i år at kunne overrække et flot beløb til Stafet for Livet.

Første år var der 46 ryttere med. Tre år senere er der 70. Antallet af sponsorer er også vokset år for år. Ideen opstod i 2017. Michael Busk og Nicolaj Krabbe, der begge er opvokset og bor i Dragør, var med cykelholdet på træningstur i Harzen, da Michael Busk fik ideen til et cykelløb for velgørenhed. Nicolaj Krabbe har været med til at arrangere Stafet for Livet siden begyndelsen for seks år siden, og efterhånden som planen tog form, blev det klart for dem begge, at det var en oplagt anledning.

– Vi skulle bruge nogle sponsorer og nogle ryttere. Jeg kontaktede Martin Kvist Madsen fra entreprenørvirksom-

heden KOM-KBH, der tidligere har været til stor hjælp i forbindelse med spinning mod cancer,” forklarer Michael Busk.

Nicolaj Krabbe supplerer:

– Rytterne fandt vi gennem vores netværk. Vi skulle bruge 30 og slog det op på Facebook. Da vi så pludselig var 46, måtte vi sige STOP, HOLDT, og nu er der både venteliste og folk, der har skrevet, at de gerne vil med næste år.

Også plads til fadøl

Efterhånden som cykelløbet er vokset, er der også blevet behov for flere hjælpende hænder undervejs. I 2019 blev lavet en forening, og styregruppen

blev udvidet med Jakob Riis, der cyklede med første år og Thomas Graae, der meldte sig til at køre den ene servicevogn. Jakob Riis har blandt andet fået rollen som bødekassemester (se artiklen ”Beretning fra bødekassemesteren”), en ret indbringende forretning, der naturligvis går ubeskåret til det gode formål. Thomas Graae står for proviant undervejs og er chauffør i ”skammens bus.” Fra 2018 til 2019 blev ruten lavet en del om. Startbyen blev Kolding i stedet for Hjørring. Første etape fører rytterne til Skive, der er hjem by for hovedsponsor Kaj Ove Madsen. Her bliver feltet samt hjælpere budt velkommen af medarbej-





derne til "jysk tapas", pølser og fadøl. Dagen efter skal holdet til Århus, og på finale dagen tager de færgen tidligt om morgen for at køre fra odden til Dragør. I år har rytterne hver betalt 5000 kr. kroner for at være med, deltaget i forberedende spinning-arrangementer. 18 ryttere har også deltaget i en træningstur til Calpe i Spanien. Nogle af dem er kommet i bedre form, end de allerede var, men der er også et par stykker, som Michael Busk og Nicolaj Krabbe håber, har trænet i smug. Det lyder meget seriøst. Alligevel understreger de, at turen først og fremmest er et socialt arrangement, hvor der også

er plads til at drikke et par fadøl om aftenen og spise god mad.

Uden hjælp, sponsorer og seje ryttere

Uden hjælp fra mange forskellige aktører kan et sådanne arrangement ikke blive til noget så der skal lyde en kæmpe tak til FRAME HOUSE for lån af lokaler til møder, samt Lene og Martin Kvist-Madsen for rigtig god hjælp til at finde de helt rigtige og passioneret sponsorer. Henrik Hillerup har været uvurderlig hjælp med dette skønne magasin. Tak til de seks hjælpere, og så er der alle de skønne mennesker, der

stiller til start med højt humør samt gode ben. Samlet skal de over de næste tre dage køre cirka 500 kilometer, til de lørdag klokken 17 når Dragør Skole og kan overrække et pænt, indtil videre hemmeligt beløb til Stafet for Livet og dermed Kræftens Bekæmpelse.



Følg Race 500 på Facebook
facebook.com/race500





I år har vi købt nye cykler

Det sociale er en vigtig del for indehaverne af tømrerfirmaet MTE ApS. Det gælder i hverdagen med deres ansatte, og også når de cykler med i Race 500. I år satser de alt på at være lirens – De har både opgraderet deres sponsoraftale og købt nye cykler.

Sidste år var Mikkel Fjellvang-Rasmussen og Nicolai Pruser i tvivl om, hvorvidt formen kunne holde til at gennemføre Race 500. I år har de to indehavere af tømrerfirmaet MTE ApS opgraderet deres sponsoraftale fra sølv til guld. De har også investeret i nye cykler og satsede på, at stå super skarpt, men så kom coronavirus, og det betød, at en del træning har været afløst.

– Så vi ender nok med at synes, det har været lige så hårdt, konstaterer Mikkel Fjellvang-Rasmussen og griner. At MTE blev sponsor på Race 500 skyldes både, at Mikkel og Nicolai kender Nicolaj Krabbe, som er en af initiativtagerne, og at de godt kunne lide tanken om at kombinere velgørenhed med noget socialt.

– Stemningen er super fed, og vi har det hyggeligt med de andre. Samtidig var det en mulighed for at udfordre os selv og komme i sommerform, fortæller Mikkel Fjellvang-Rasmussen, som især synes, det er fantastisk at opleve stemningen, når holdet kommer i mål:

– Det er prikken over i'et. Man er fuldstændigt flad, og så står der en masse mennesker med flag og hepper og vinker.

På forkant

Også i hverdagen er det sociale vigtigt i MTE. Selvom firmaet kun er to et halvt år gammelt, kender de fleste af de i alt 12 medarbejdere hinanden fra andre virksomheder.

– Alle vores medarbejdere er fra

Amager. Vi kan godt lide at ansætte nogen, vi kender i forvejen, og mange af os har kendt hinanden i ti til 15 år. Det handler også om, at vi går højt op i kvalitet og at kunne stå inde det arbejde, vi udfører, forklarer Mikkel Fjellvang-Rasmussen.

MTE har også mange gode samarbejdspartnere og er blandt andet ekspert i totalentrepriser og 3D-tegninger på byggerier.

– Vi er i en branche, hvor det går ekstremt hurtigt, men vi gør vores bedste for at være på forkant. Blandt andet har vi bygget fem huse, alle med et nyt sokkelsystem, der ellers kun laves i Sverige, slutter Mikkel Fjellvang-Rasmussen.



Sydbank bakker op om Race 500

Vi støtter Race 500, fordi de fleste af os på den ene eller anden måde har oplevet, hvor frygtelig en sygdom kræft er.

Kræftens bekæmpelse har brug for midler til forskning, så vi kan blive klogere på denne sygdom.

Om Sydbank: Med rødder i det sønderjyske driver vi i dag en stærk og selvstændig landsdækkende bank, der kan og vil selv. For rygraden af dansk erhvervsliv og de privatkunder, der sætter pris på professionel rådgivning, er vi en bank for de fleste - men ikke den samme bank for alle. Gammeldags nærvær, ny teknologi - vi bruger det, der virker. Vi kender vores kunder og er tæt på dem med rådgivning i øjenhøjde. Med de bedste samarbejdspartnere i ryggen skaber vi konkurrencekraft.

Beretning fra bødekassemesteren

Rule #67

//

**Do your time
in the wind.**

Klokken er 8.45 og de fleste ryttere har allerede indfundet sig foran hotellet med deres cykler og gør sig klar til afgang. Dette tidspunkt er det mest indbringende for bødekassen, så jeg cirkler rundt mellem rytterne og tjekker om de nu overholder de mange regler der er.

Jeg finder flere cykler som bestemt ikke er rengjort og ligner noget der har været med i et crossløb. Nogle har tasker hængende under sadlen, en enkelt har sågar monteret enkelstartbøjler, men heldigvis er der mange der har gjort deres cykel helt klar til denne tur.

Jeg kigger på rytterne og kan konstatere at der er en del af de mandlige ryttere der kommer til at betale for Chewbacca køller (behårede ben) nogle har valgt et par MTB sko til race og en har allerede fået cykeltattoo på læggen (olie fra kæde/ krank) Heldigvis skulle jeg i dag ikke notere nogen for at stille for sent til start, jeg skriver det hele ned i min lille bødebog og kan allerede se det bliver en god dag.

Bødekassen her på Race500 er lavet af 2 grunde, den ene er for at kunne lave en masse sjov med folk, rytterne stikker hinanden og der prøves hele tiden at få andre til at ryge i bogen. Da det også er ment som et sjovt indslag på turen, bliver der

meldt ud, at hvis der er nogen som ikke lige har lyst til at deltage, af den ene eller anden grund, er dette helt okay. Heldigvis er alle med på den og bødetaksterne er ikke høje. Den anden grund er selvfølgelig hele turens hovedformål, at samle så mange penge ind til Kræftens bekæmpelse som muligt.

Der er i cykling egentlig ikke så mange skrevne regler man skal følge, udover færdselsloven selvfølgelig, men heldigvis er der en masse "uskrevne" regler som handler om hvordan man opfører sig, behandler sin cykel og hvordan man tager sig ud når man cykler, det handler om at være "lirens" hvilket er en slags cykellingo for Cool og så skal man altid være en Hardman on the bike

En masse af disse regler finder man godt beskrevet i cykelbroderskabet Velominatis The Rules Som handler om cykeldisciplin. Der er 95 regler for hvordan man holder den rette disciplin på cyklen, både de sjove, dem der handler om at være lirens, men også enkelte regler, for hvordan du rent sikkerhedsmæssigt opfører dig i et cykelfelt.

Udover disse regler er bødekassen et diktatur, med frit spil til at lave sine egne regler og gradbøje andre, alt sammen for sjov og for at få en masse penge til formålet.

Når dette er sagt, så bliver der også nød til at være nogle regler, når 50-70 ryttere skal være sammen. En af de regler der bliver slået hårdt ned på, er at komme for sent, man lader ikke alle andre vente, fordi man ikke kan få `nosset` sig færdig.

Rule#58

//

**Support your
local bike
shop**



Rule #5 // Harden The Fuck Up.

I løbet af dagen når man kører etappen i forskellige grupper, kan det som bødekassemester være svært at se alle forseelser, men heldigvis stikker folk hinanden, både på grund af drilleriet i det, som i den ene gruppe hvor vores Norske oliebaron er Capitaine de Route og han slår hårdt ned på Rule #93

Rule #93

//

**Descents are not for recovery.
Recovery Ales
are for Recovery**

Men også hvis nogen har kørt farligt i gruppen og derved bragt sig selv eller andre i fare på cyklen, den bødetakst er selvfølgelig dyr, da vi alle gerne skal sikkert hjem.

Det er fredag aften og jeg er tæt på at bryde Rule #88 og komme for sent til aftenmaden, da nogle ryttere prøver at forsinke mig, ved at byde på øl i baren. Man skal som bødekassemester holde godt øje med alle de fælder, som rytterne prøver at sætte op for en, fordi man har været efter dem med bødebogen.

Efter lækker mad på restauranten er det tid til at gøre bødekasen op. Jeg tager ordet og inden jeg afslører for den enkelte rytter hvor meget de skylder, fortæller jeg at man jo er velkommen til at betale mere i bødekasen end man har fået i bøde, da det hele jo går til kræftens bekæmpelse. Og at vi året inden gik fra 5.000,- kr. i bøder, til en indbetaling på 14.000,- kr.!!!

Alle rytternes bødebeløb bliver derefter nævnt, har med vilje ventet til folk har fået et par glas vin, i håb om deres sentimentalitet vinder over deres nærighed når der skal indbetales, jeg prikker lidt til alle de selvstændige der er med på turen, som ikke allerede har givet sponsorater og må sige at prikken og vinen virker.

Da sidste indbetaling tikker ind på kasserens Race500 mobile-pay, er beløbet gået fra at være det skrevne bødebeløb på 6.500,- til et indbetalt beløb på 54.500,- kr!!! Det er helt vildt og giver mig lidt tårer i øjnene over disse fantastiske mennesker som udgør årets Race500. Da vi afslører beløbet de alle har været med til at give, tror jeg ikke jeg er den eneste der har lidt tårer i øjnene, dette minder mig igen om hvorfor vi alle er her, nemlig for at støtte op om kampen mod den forbandet cancer!!

Hvis du sidder på cyklen og er i tvivl om de forskellige regler, så altid gå tilbage til....

Rule #5 // Harden The Fuck Up

**Tak for kampen...
og pengene
Bødekassemesteren**

Rule#33

//

**Shave
your guns.**



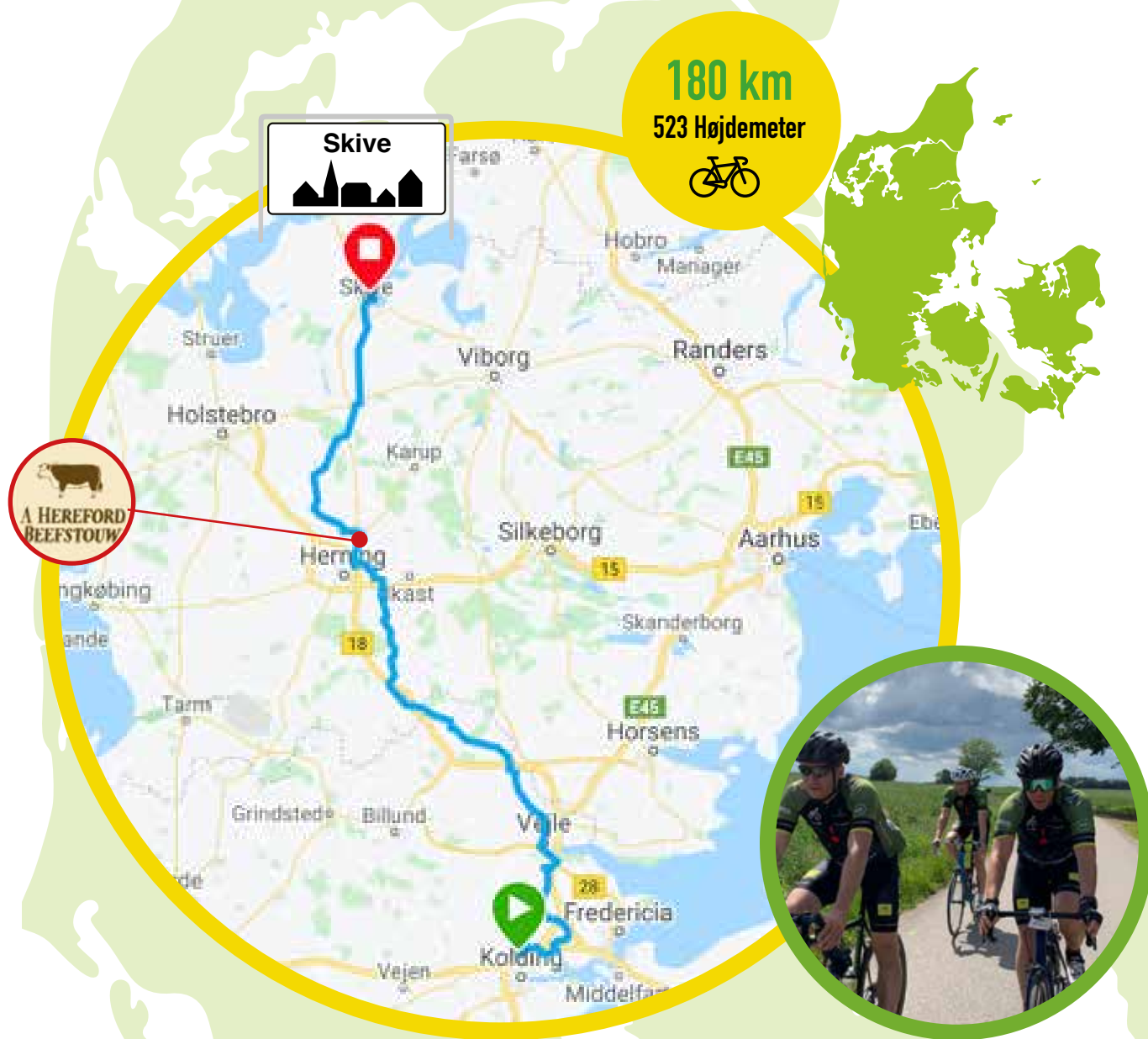
BØDEKASSEMESTEREN HJØRNE

Rule #88 //
**The Ride Starts on Time.
No exceptions.**



KOLDING-SKIVE

10. september
2020



Etalesponsorer

Etape 1

Kolding-Skive

RAMBOLL



Kolding



KL. 08.30

Afgang fra Scandic i Kolding. Starten kommer til at foregå i et roligt tempo, indtil vi er ude af Kolding, og til vi kommer ud i det åbne terræn hvor de værste begynder-nerver har lagt sig.



Efter 35 km

Har vi første depot-stop før vi begynder at nærme os Vejle. Her bliver trafikken igen tæt, så vær opmærksom, og hold øje med trafikken

Vejle



Efter 40km

forlader vi Vejle, og kommer ind på et lidt mere bakkede terræn. En god lang stigning til igen at få varmen i stængerne efter lidt rolig bykørsel

Bonus info om Vejle:
Bynavnet "Vejle" er afledt af det olddanske ord wæthel, som betyder vadested. Byen ligger nemlig ved et vådområde, som i vikingetiden kunne krydses ad Ravningsbroen. Byen blev nævnt første gang i 1256, og de ældste kendte købstadsprivilegier blev udstedt af Kong Valdemar III den 16. august 1327 i Nyborg.

Fra 40 til 110km

har vi det skønneste cykellandskab hvor vi kan få lidt fart i benene og nyde det jyske sceneri. ved 60km har vi et kort depot-stop i Vonge. Efter depot-stop i Vonge kan vi begynde at glæde os til næste stop som er frokost.

Bonus info om Vonge:

Vonge fik station på Horsens Vestbaner i 1929, hvor Horsens-Tørring Banen blev forlænget til Thyregod. Horsens Vestbaner indstillede persontrafikken i 1957 og blev helt nedlagt i 1962. Stationsbygningen er bevaret på Skolestien 8.



Efter 110 km

tæt på Herning, har vi frokost-stop på A Hereford Beefstouw. Her vil der blive serveret en god bøf med berner til sulten, og salatbaren kommer til at være fyldt med "krudt" til resten af dagen. Vi holder ca. 1 times frokostpause hvorefter vi er klar til at køre de sidste 65km.



Efter 150 km

har vi et kort depot-stop i Haderup. Her bliver der mulighed for at få en sidste omgang vand og energi til finalen mod Skive. Vi samler op ca. 5km fra mål og herfra køre vi i samlet flok "paradekørsel" de sidste kilometer

Bonus info om Haderup:

639 indbyggere
Thats it !!

Efter 180 km MÅL!!

Her bliver vi modtaget på KOM's hovedkvarter og mon ikke der er en velfortjent gang jydde-tapas (Fadøl og pølser) ved ankomst



Skive



Bonus info om Skive:

Skive regnes som "Sallings hovedstad". Byen huser Danmarks største kaserne og er desuden kendt for herregården Krabbesholm, som ligger tæt ved industrihavnen i byens østlige ende.

2.
ETAPE

SKIVE-AARHUS

11. september
2020

170 km

1257 Højdemeter



DREWSSENS
KAFFE · VIN · TAPAS

Aarhus C



Etapesponsorer

Etape 2

Skive-Aarhus C

 **BIRCH**
EJENDOMME

Sydbank

Skive



Kl. 08.30

Afgang fra Resenlund. Traditionen tro skyder Kaj Ove Madsen etappen i gang med festfyrværkeri fra startpladsen. Starten kommer til at foregå i et roligt tempo, hvor der bliver et par sponsor-stop i udkanten af Skive inden dagens etape bliver givet fri.



Efter 35 km

Har vi første depot-stop i den lille flække Frederiks. Her har man fået gang i benene, og får mulighed for at bytte hold hvis der skulle være lidt mere krudt i stængerne på dag 2.



DREWSSENS
KAFFE · VIN · TAPAS



Efter 65 km

rammer vi Funder og depot-stop nr. 2 ved Funderhallen. Fra Funder har vi nogle gode kilometer, godt med bakker og højdemeter, startende med en skarp stejl nedkørsel, så husk at være opmærksom!!!

Bonus info om Frederiks:

Frederiks er i bogstaveligste forstand opstået på Alheden. Det var til disse folketomme egne, at man i Frederik 5.s tid indhentede kolonister fra bredderne af Rhinen. De første kolonister, i alt 965, ankom i 1759 og 1760, men flere fandt forholdene så utilfredsstillende, at de forlod stedet igen og drog til Rusland eller tilbage til Tyskland. Tilbage blev kun 49 familier med i alt 241 personer, der var bosatte i to byer, Havredal (Frederikshede) og Grønhøj (Frederikshøj).

Efter 85 km

rammer vi Silkeborg, og dagens frokostpause der bliver serveret på Drewsens, som er ejet af en af vores gode sponsorer: B&O Silkeborg.



Bonus info om Silkeborgs gamle rådhus:

Rådhuset blev opført i 1857 med Hans Christian Zeltner som arkitekt. Zeltner havde tidligere tegnet rådhusene i Horsens og Skanderborg. Bygningen var i brug frem til 1970, hvor et nyt rådhus blev indviet på Søvej. Det blev herefter brugt som domhus, men dette stoppede i 2007 med strukturreformen, som reducerede antallet af kommuner. Det stod herefter ubrugt i nogle år og er nu brugt til blandt andet Drewsens som vi skal spise på og B&O butik

Fra 85 km til 130 km

er det ren kærlighed til de jyske lande veje med vinden i ryggen, og solbrillerne udenpå hjelm-stropperne. Ved 130km er der depot-stop med godt jysk hjemmebak, og mulighed for at få fyldt dunke og energi til dagens sidste strabadser. køre de sidste 65km.



Bonus info om Herskind:

Byen har egen dagligvarebutik, sin egen folkeskole og børnehave: Herskind Skole & Børnehus. Ydermere er Hertha Levefællesskab beliggende i yderkanten af byen

Bonus info om hjemmebak ved depot:

Kirstina's forældre vil stå klar med et overdådigt kagebord, som i 2019 var meget tiltrængt og kagerne var legendarisk gode vi kan forvente alt fra klassisk æblekage til en god chokoladekage med det hele. I kan godt glæde jer.



Efter 170 km MÅL!!

Vi kører de sidste kilometer ind i Aarhus i et stille og roligt tempo, da der er en del trafik og vi skal ind til centrum. Når vi ankommer til Hotellet er det tid til en velfortjent fyraftens øl.

Aarhus C



Bonus info om Aarhus:

Med retskrivningsreformen i 1948 blev Århus den officielle stavemåde. En række byer ønskede at beholde den gamle retskrivning af deres stednavne. Århus byråd godkendte derimod allerede samme år den nye stavemåde. Derved kunne byen markere sig som progressiv.

Op gennem 1950'erne og 1960'erne ønskede blandt andet Ålborg og Åbenrå at gå tilbage til Aa-stavning. Det blev statsligt anerkendt med et cirkulære fra undervisningsminister Bertel Haarder i 1984, der bestemte, at kommunerne selv kunne vælge stavemåde. Dette gik imod stedsnavneudvalgets og Dansk Sprognævns råd.[8] Derefter fulgte flere andre kommuner efter og genindførte Aa-stavning.

Den 27. oktober 2010 besluttede byrådet med virkning fra 1. januar 2011 at skifte tilbage til stavemåden Aarhus.

Indlagt Point spurt:

Få kilometer efter sidste depot kommer løbets vigtigste spurt, "HERSKIND SPURTEN" som er byskiltet til byen Herskind. I 2019 blev den vundet af Thomas Herskind... skal han igen i år snuppe den, eller skal han have kamp til stregen?



3.
ETAPE

AARHUS-DRAGØR

12. september
2020

150 km
431 Højdemeter

Sjællands Odde

Aarhus C

Dragør

hvalspisehus



Etapesponsorer
Etape 2
Skive-Aarhus C



KBH · LÅSE & SIKRING

Aarhus



KL. 08.30

Afgang fra hotel i Aarhus til færgehavnen, hvor vi skal med en færge kl. 9.00 til Sjællands Odde. Der vil være tid til en rigtig dårlig kop færges kaffe kombineret med mentalt opladning til den sidste etape mod målet.



Udpluk af Molsliniens menukort:

Caffé Latte - 45/39 kr.
Caffé Latte, triple shot 50 kr.
Cortado 37 kr.
Espresso, double shot 34 kr.
Varm chokolade 54 kr.

KL. 10.00

afgang fra Sjællands Odde. Ved Strandhuse efter 30km, holder følgevognen ind. Vi vinker når vi blæser forbi, og nu skulle benene gerne være varme og klar til de sidste udfordringer.



Efter 60 km

Ved Allerup har vi første depot efter nogle smukke kilometer langs Nykøbing bugt og Lammefjorden.



hvalsøspisehus

Efter 85 km

rammer vi Hvalsø, og dagens frokostpause der bliver serveret på Hvalsø Spisehus. Vi holder ca. en times frokostpause.

Vi tilpasser tiden til ankomsten i Dragør. Husk at fyld depoterne godt op så vi kan få alle med hjem.



Bonus info om Isefjorden:

Isefjord er en ca. 35 km lang og 305 km² stor tærskelfjord, hvilket betyder, at den indre del er betydeligt dybere end den ydre del. Fjorden ligger i Nordvestsjælland, og har sit udløb i Kattegat mellem Hundested og Rørvig.

Efter 120km

Efter 120km i Mosede har vi løbets sidste depot. Så er der ikke langt hjem!
Efter depotet har vi ca. 20 km's kørsel på trafikeret veje, så vi skal være særlige opmærksomme de sidste kilometer.



**Efter 140km
ved den røde låge på
fælleden**

Vi samles alle, og gør klar til samlet kørsel mod den store finale-modtagelse i Dragør.

Når vi kommer til Tømmerupvej kører vi ud på Englandsvej, og kører paradekørsel det sidste stykke til Dragør.

Sørg for at se godt ud !!!

Vi kører to og to, og slut tæt op, så vi for en flot parade for dem der er kommet for at tage imod os.



**Efter
150 km MÅL!!
Godt kæmpet...**



Dragør



Bonus info om Hvalsø spisehus fortalt af ejerne selv:

Vi bor selv i Hvalsø og vores ønske for Spisehuset er at være et samlingssted for godtfolk i Hvalsø og omegn.

Vi vil gerne være mere end et spisested, men også et sted med liv og glade dage, for store og små.

Hos os kan du spise din aftenmad i hyggelige og uhyggelige rammer. Du kan komme til forskellige kulturelle arrangementer f.eks. intimkoncert, ølsmagning, brætspil og foredrag. Eller du kan holde generalforsamling med din forening, afholde kursusdage med fuld forplejning eller komme til kvindecfe og lære flygtningekvinder og andre danske kvinder at kende. Kom selv med ideerne....

I kan godt glæde jer

Bonus info om Race500 tidligere løb:

2018 første år vi kørte under navnet Skagen - Dragør, vi var 35 ryttere kørte 450km og samlede kr. 215.000,- ind.

2019 var første år som Race500, vi var 45 ryttere kørte 500km og samlede kr. 380.000,- ind.

2020 i år er vi 75 ryttere kommer kommer til at køre 500km og måske kommer vi til at slå indsamling fra sidste år.



FRAMEHOUSE



“FRAMEHOUSE er meget mere end blot et kontorfællesskab. Vi er et hus med ambitioner om at blive hele Amager’s erhvervsfællesskab, både for vores inhouse lejere og for eksterne erhvervsdrivende med medlemskab af huset. For os er lokalsamfundet omkring os og vores bidrag til samfundet meget vigtigt. Derfor støtter vi naturligvis også det fremragende stykke arbejde som Race500 udfører for at samle penge ind til Stafet for Livet Dragør og i sidste instans Kræftens Bekæmpelse”

Martin Kvist Madsen – Direktør i FRAMEHOUSE



Det er et skræmmende, men desværre sandt faktum, at vi alle i løbet af livet bliver personligt berørt af kræft, enten som patient eller pårørende.

Derfor støtter **FRAMEHOUSE** naturligvis op om kampen mod kræft og som lokalforankret Dragør virksomhed, betyder det naturligvis, at vi sponsorerer Race500 og Stafet for Livet Dragør.

Nomineret
til Årets
Kontorbyggeri
2020



- Bæredygtigt og moderne kontorhus tegnet af Schmidt Hammer Lassen Architects
- Attraktivt erhvervsområde nær Københavns Lufthavn, Metro og motorvej
- Green Mobility og Share Now hotspot
- Gennemgående eksklusive designløsninger fra VIPP
- Mødelokaler med state of the art udstyr – også tilgængelig for dig, der IKKE er lejer i huset.
- Fleksible løsninger og lejemål, der tilgodeser individuelle ønsker og behov
- Frokostordning og høj fokus på netværk, lokalsamfund og fællesskab



Ring for mere info eller kom forbi til en kop kaffe og en rundvisning
– vi glæder os til at vise dig huset!



Gode **værdier** er vigtige

Social ansvarlighed er vigtig for låsefirmaet KBH•låse & sikring, der hvert år støtter forskellige velgørende formål. "Det er andet år i træk, vi er med på Race 500, og det bliver vi ved med," fortæller medindehaver Christian Halborg Thomsen

Med seks ansatte inklusiv de to ejere, har låsefirmaet KBH•låse & sikring en helt perfekt størrelse, mener Christian Halborg Thomsen, der ejer KBH•låse & sikring sammen med Arne Olsen:

– Vi har ikke millioner på bundlinjen, men har fået succes med at gå efter de helt rigtige kunder, der ligesom os vægter gode værdier og grundighed højt. Dem vil vi gerne give noget tilbage, konstaterer Christian Halborg Thomsen.

Hvert år støtter KBH•låse & sikring derfor et eller flere gode formål, typisk nogle, virksomheden bliver introduceret til gennem kunder.

– Sidste år gav vi for eksempel penge til en pige fra Brøndby, der skulle til VM i Taekwondo. Vi var meget imponerede over, hvor ambitiøs hun var, og det var super spændende at følge med i.

Med i mål

Da Christian Halborg Thomsen og Arne Olsen første gang hørte om Race 500 gennem Martin Kvist-Madsen og Jakob Riis fra KOM-KBH (Kaj Ove Madsen København red.), var de ikke i tvivl:

– Vi har et godt samarbejde, kombinationen af sport og velgørenhed tiltalte os, og vi kendte historien bag, så det ville vi gerne bakke op om.

Det er nu andet år i træk, KBH•låse & sikring støtter race 500:

– Og det har vi tænkt os at blive ved med, tilføjer Christian Halborg Thomsen:

– Sidste år fulgte vi med på de sociale medier, mens det stod på, men i år har vi også tænkt os at tage ud til Dragør og være med, når rytterne når i mål.

Grøn profil

KBH• låse & sikring ligger på Østerbro, men har kunder fra hele Sjælland.

– Folk tror, at en låsesmed er en, der kommer, når du har låst dig ude eller haft indbrud, men vi beskæftiger os mest med teknisk, specialiserede opgaver. Det er typisk virksomheder, der har brug for integrerede systemer, som for eksempel at lyset slukker, og vinduerne lukker i det øjeblik, du låser døren.

De ansatte i KBH•låse & sikring bliver løbende uddannet, og social ansvarlighed er vigtig for KBH•låse & sikring på mere end et punkt:

– Vi vil gerne være så grønne som muligt, og går også meget op i affaldssortering. Ingenting bliver smidt ud, før det er sorteret, konstaterer Christian Halborg Thomsen.

Få styr på dit *cykel-lingo* inden starten på race 500



-med Martin Toft Madsen Og Mathias Bregnhøj fra det Danske UCI Continental holdet BHS-PL_BETON Bornholm.

“Lirens”

Den nye HumanSpeed Cap, når den sidder ovenpå hovedet i kombination med Bliz briller.

“En justering”

- Når man sætter en kammerat

“En soigneur”

- altmuligt mand/dame, der klarer alt fra at lave dunke til at massere ben

“Begynderben”

- Når man har fået olie på benet

“Junior!”

- Bruges når en, der er yngre end dig selv laver noget dumt/farligt på cyklen. Skal råbes med ekstra træk på o'et

“To op eller to nye”

- Når dem, der fører gruppen kører for langsomt

“En god dinger”

- En hård tur med tryk i pedalerne hele vejen.

**“En cykelrytter uden en undskyldning,
er en cykelrytter, der ikke længere tror på den”**



SKIVE · AARHUS
KØBENHAVN

KOM Koncernen støtter kampen mod kræft



Hver 3. dansker får kræft. I KOM Koncernen har da også både stifter, nær familie og medarbejdere hørt de ord vi alle frygter; ”du har kræft”. Derfor er kræftsagen for os i KOM Koncernen også en hjertesag og en sag vi selvfølgelig er med til at støtte. Race 500 er startet af lokale ildsjæle i Dragør, hvor også KOM-KBH A/S holder til og for 3. år i træk er KOM Koncernen med som stolt hovedsponsor.



www.kominvest.dk

KAJ OVE MADSEN

– STIFTER OG MEDEJER AF KOM KONCERNEN

”Vi er jo med, fordi det går til et godt formål. Vi har selv været hårdt ramt af sygdommen. Det var og er fortsat en stor sorg, at vi mistede vores datter Dorte. Det er et flot tiltag af de lokale drenge fra Dragør og med det 3. cykelløb så kommer man tæt på hinandens historier. Specielt pigerytterne fra sidste år ramte mig meget. Jeg ved, at næsten alt går ubeskåret til Kræftens Bekæmpelse, og det betyder meget for Grethe og jeg”.

Ejer KOM Holding og KOM Invest, medejer af afdelingerne Skive, Århus og København samt projektselskaber.



www.kajovemadsen.dk

MARTIN FINDERUP – MEDEJER AF SKIVE OG AARHUS

”I 2020 har vi lært vigtigheden af at stå sammen hver for sig. Det er lige præcis af samme årsag, at vi deltager i kampen om at bekæmpe cancer. Sammen er vi stærkere, og sammen kan vi overvinde det umulige. Findes der en bedre måde at mærke, at vi lever end på en cykel ud fra de danske landeveje? Det tror jeg næppe.”

KAJ OVE MADSEN A/S er en af Skives største entreprenørvirksomheder, som blev stiftet i 1973. Vi udfører **alt** indenfor byggeri i total-, hoved- og fagentreprise. Med en bred palette af egenproduktion indenfor kloak, jord/beton, murere, tømrere og malere til produktion af støjskærme, tilbyder vi kvalitetsbyggeri til tiden og fremtiden udført af dygtige og dedikerede medarbejdere.



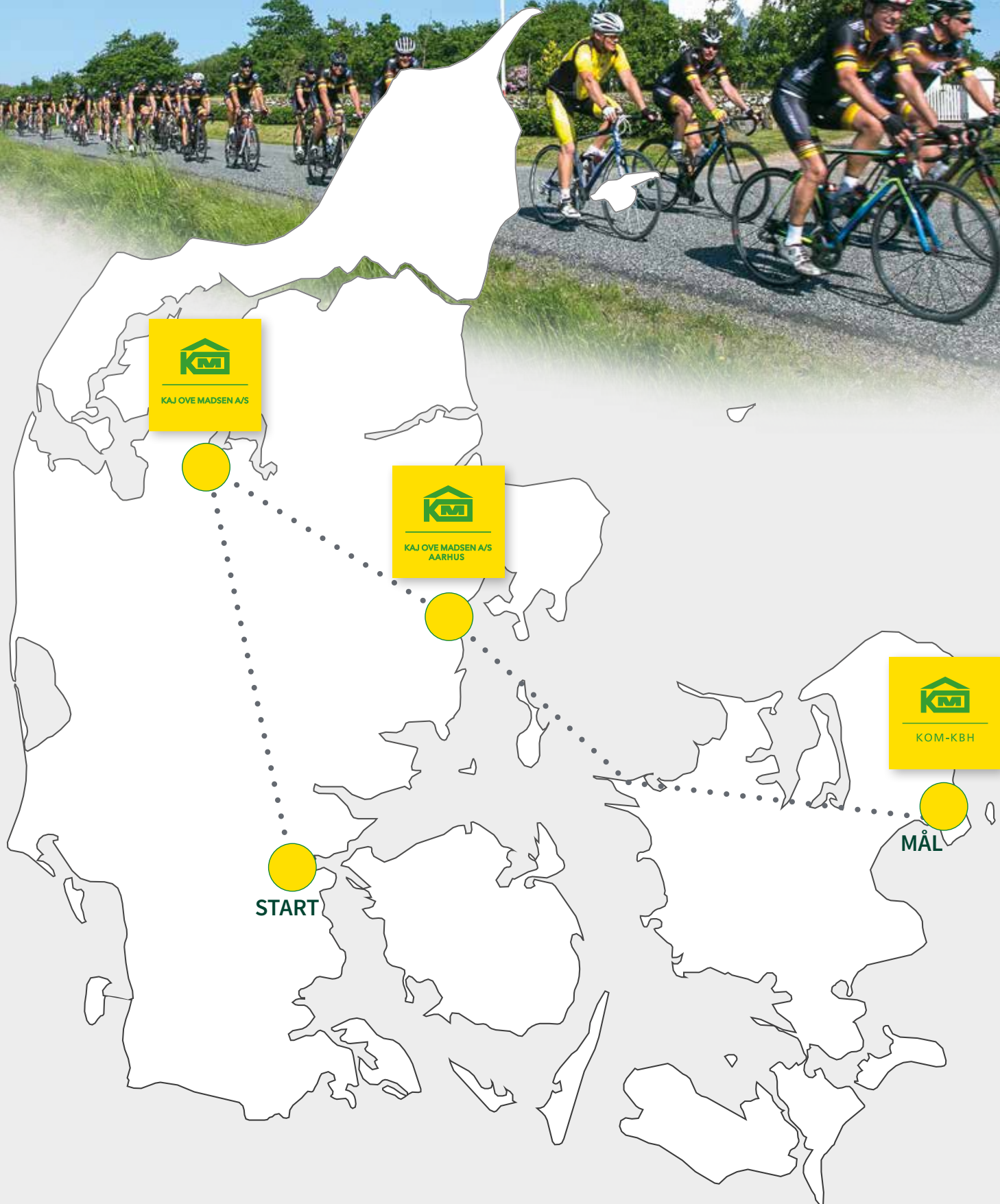
www.kom-kbh.dk
www.framehouse.dk

MARTIN KVIST-MADSEN

– MEDEJER AF KOM-KBH A/S OG FRAMEHOUSE

”Når rytterne sætter sig i sadlen og er klar til at indtage Danmark, så sker det med et dedikeret fællesskab og sender et stærkt et signal om, at kampen mod cancer skal og kan vi kun vinde, hvis vi står sammen! Og derfor er vi naturligvis med.”

KOM-KBH A/S er et udviklings- og entreprenørselskab, stiftet i 2005 og har hovedsæde i Dragør hos FRAMEHOUSE. Projekter udvikles med fokus på kvalitet, bæredygtighed og vores ambition er altid at give projekterne en ekstra dimension og tilføre nye muligheder for områderne og brugerne af ejendommene.



En **flot hilsen** til Dorte

For hovedsponsor Kaj Ove Madsen er det en festlig begivenhed, når Race 500 ruller ind i Skive og både gør stop ved Kaj Ove Madsen A/S på Bjørnevej og hans private hjem på Resenlund.

Besøget er blevet en ekstra mindedag for datteren Dorte, der døde af kræft i 2004.



Der er et punkt på race 500's cykelrute, som er særlig vigtigt for hovedsponsor Kaj Ove Madsen og altid gør ham rørt: Når rytterne passerer Kobberup Kirke, lidt uden for Skive.

– Jeg synes, det er en flot hilsen til Dorte, fortæller Kaj Ove Madsen.

Dorte er den ældste af hans tre døtre, prinsesserne som han kærligt kalder dem. Hun ligger begravet på Kobberup Kirkegård og har gjort det siden 2004. At Dorte som 38-årig døde af knoglekræft er hovedårsagen til, at Kaj Ove og hans kone Grethe er meget personligt engagerede i race 500.

– Det er svært at forestille sig, at der kan findes en større sorg end at miste et

barn. Vi er bare så glade for, at Dorte lever videre i de fire børn, hun selv nåede at få, konstaterer han.

Fra kommende gårdejer til murer og storentreprenør

Kaj Ove Madsen blev født i 1946, gik ud af skolen efter 7. klasse og skulle egentlig have overtaget forældrenes gård, men som 23-årig besluttede han at gå i murer-lærer, og det blev begyndelsen på en meget imponerende karriere. I 1973 startede han eget murefirma. I 1986 flyttede det fra Hald til Skive. Fra at være en lille murerforretning på tre mand, er Kaj Ove Madsen A/S i dag tre selvstændige virksomheder med

hver deres fokus inden for byggeri og udvikling. Der er en i Skive, en i Århus og en i København. Kaj Ove Madsen selv har modtaget flere priser for sit arbejde, blandt andet dannebrogssordenen.

Mini-Rynkeby

At være hovedsponsor af Race 500 eller Stafet for Livet cykelløbet, som Kaj Ove Madsen foretrækker at kalde det, fordi han er typen, der kalder en skovl for en skovl, er noget, der gør ham ufatteligt stolt.

– Det er jo nærmest en slags mini-Rynkeby efterhånden, bemærker han og smiler stort.

Efter Dortes død donerede de tre afdelin-

ger af Kaj Ove Madsen A/S i en årrække et pænt beløb til Danmarksindsamlingen, men at få sit "eget" cykelhold, der samler penge ind til Kræftens Bekæmpelse, er noget helt andet. Det kan kun lade sig gøre, fordi der er så mange der bakker op om det, både andre sponsorer og cykelrytterne.

Resenlund – et gammelt sanatorium

Når rytterne efter første etape ankommer til Skive, kører de først forbi Kaj Ove Madsen A/S på Bjørnevej 4, hvor der er øl og hotdogs

– Sidst på eftermiddagen ender de så hjemme hos os selv på Resenlund, hvor vi holder middag i festsalen, og de overnatter på vores gæsteværelser og Hotel Strandtangen, som også er medsponsor, fortæller Kaj Ove Madsen.

Resenlund, der ligger ved Skive Fjord, var engang et sanatorium for tuberkulosepatienter. Siden blev det overtaget af åndssvageforsorgen, men da beboer-

ne efterhånden blev flyttet til mindre bofællesskaber i Skive, stod de store bygninger i begyndelsen af 1990'erne pludselig tomme, og man vidste ikke, hvad de skulle bruges til. Derfor besluttede Viborg Amt i 1997 at sælge Resenlund til Kaj Ove Madsen, som siden har renoveret og ombygget, så Resenlund nu består af lejligheder selskabslokaler og et glaspusteri. "Skives måske mest attraktive adresse", kaldes den naturskønne grund med de flotte bygninger i Skive Folkeblad. Selv bor Kaj Ove og Grethe i den gamle overlægebolig foran hovedbygningen, hvor fra de har udsigt over Skive Fjord.

Vil stå på målstregen

At få besøg af Race 500 cykelrytterne er for Kaj Ove Madsen en meget festlig begivenhed.

– De spreder en god stemning, laver sjov, og der er et særligt sammenhold mellem dem. De kender min historie, og

jeg har også indtryk af, at de hver især kører for en kræftsyg, de har kendt eller kender, fortæller han:

– Der er vel en form for tilfredsstillelse i at gøre noget fysisk for at hjælpe, og hvert år bliver det større og større.

I år skal Kaj Ove og Grethe Madsen for første gang også være med, når rytterne kører i mål i Dragør. Det ser han meget frem til:

– De to forrige år har vi ikke kunnet være med, men jeg har hørt, at det er helt fantastisk at opleve, når de cykler i mål, så i år VIL vi være der, også selvom det betød, at vi måtte sige nej til en 50års fødselsdag.

Kunne du godt tænke dig selv at cykle med?

– JA! Svarer Kaj Ove Madsen resolut, og tænker så lidt:

– Men det ville kræve, at jeg lige tabte tyve kilo, og så kunne jeg jo heller ikke være der til at tage imod dem.

” **Det er jo nærmest en slags mini-Rynkeby efterhånden** ”



Race500 Rytter- profiler

Mikkel Bertelsen

Alder: 45
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Gershøj
Cykelmærke: Moser
Beskæftigelse: KLASK spiller
Ryttertype: Den hyggelige

Hvorfor deltager jeg:

Fordi det går til en fantastisk sag, giver god motion samt fællesskabet blandt rytterne.

Henrik Hillerup

Alder: 49
Fødeby: Nykøbing Falster
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Canyon
Beskæftigelse: Selvstændig grafisk designer & billedkunstner
Ryttertype: Bedst i medvind

Hvorfor deltager jeg:

Havde den mest fantastiske oplevelse med holdet i 2019 - "Social Riding" når det er bedst. Men også dejligt at være med til at samle ind til et godt formål.

Jesper Nielsen

Alder: 44
Fødeby: Gundsømagle
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Focus
Beskæftigelse: Speditør
Ryttertype: Tung, pivende, har brug for et skub, men i godt humør (specielt med en øl i hånden).

Hvorfor deltager jeg:

Jeg kørte med i Race500 2019, hvilket var meget grænseoverskridende for mig, men gennemførte sammen med en mega sej og cool gruppe ryttere, så det skal helt sikkert gentages i 2020. Samtidig så indsamler vi penge til et fantastisk formål som berører de fleste af os inkl. mig selv som har mistet begge mine forældre i en alt for ung alder til kræft.

Niklas Theter aka

Alder: 42,95
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Merida - syg aluracer edition
Beskæftigelse: Forsikringstypen
Ryttertype: Sprinteren fra Rytterhøj (den tunge af slagsen)

Hvorfor deltager jeg:

Det var voldsomt sjovt sidste år. Gak og løjer samt nogle meter i skinkerne. Cykelløb i flade Danmark bekommer også mine 100+ kilo voldsomt meget bedre en det bjergpjet. Derudover ser jeg utrolig lækker ud i lycra.

Morten Kyhn

Alder: 42
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: LOOK
Beskæftigelse: Head of PMO

Hvorfor deltager jeg:

Dette unikke arrangement er en sammensmeltning af flere elementer der ligger mit hjerte nært. Elsker at cykle med drengene og presse mig selv til den yderste grænse. Har samtidig mistet flere familiemedlemmer til kræft. Her samler vi ind, alt i mens vi kæmper os gennem det danske landskab i hyggeligt selskab. Deltog sidste år, og agter at deltage de næste mange år.

Nicolaj Mariegaard

Alder: 33 (+moms)
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: TREK 43/38 lightning superspeed med fendergeite, pyntemare, gear og drikke-dunkholder(e)
Beskæftigelse: Pakkepusher

Hvorfor deltager jeg:

Kæmpe cadeau til arrangører og sponsorer for at facilitere muligheden til at støtte op om en så vigtig mærkesag som ligger så mange nært. Fuck cancer !

Lina Ieth Schou

Alder: 45
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Min mands gamle cykel
Beskæftigelse: Spinning & Crossfit indpisker og talknuser.
Ryttertype: Allrounderen

Hvorfor deltager jeg:

At kunne dyrke sin favorit sport, samtidig med at kunne samle en masse penge ind til et godt og seriøst formål.

Jerrik Walløe

Alder: 51
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Orbea
Beskæftigelse: IT Udvikler
Ryttertype: Puncheur

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager for at hjælpe med at samle ind for Stafet for Livet og Kræftens Bekæmpelse, og også for at få en oplevelse, gode venner og udfordre mig selv.

Geir Kristensen

Alder: 53
Fødeby: Narvik, Norge
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: HR Director
Ryttertype: Rouleur, Ikke så hurtig på de første 100 km - derefter kører det bare.

Hvorfor deltager jeg:

Jeg bidrager i håb om, at vi kan finde en kur mod den forfærdelige kræftsygdom, som har ramt os alle på en eller anden måde. Fællesskabet og de skæbner der bliver delt på turen, giver dette arrangement endnu mere mening, og kræfterne tager aldrig slut, selv om kilometerne er mange.

Michael Watson

Alder: 56
Fødeby: Rødovre
Nuværende bopæl: Høsterkøb
Cykelmærke: Cipollini
Beskæftigelse: Human Ressource i Nordea Bank

Hvorfor deltager jeg:

Er med til at skaffe rigtig mange penge til et fantastisk formål, sammen med vidunderlige engagerede cyklende mennesker og dygtige ledere, på tværs af Danmark

Søren Dahl

Alder: 58
Fødeby: København
Nuværende bopæl: Rødovre
Cykelmærke: Cube
Beskæftigelse: Indkøber
Ryttertype: Landevej

Hvorfor deltager jeg:

Efter flere af mine nære familiemedlemmer har måtte bukke under for en kræftsygdom, synes jeg at sagen "knæk cancer" er en god måde at støtte forskningen på. Måtte sidste år sige farvel til farmor lige efter vi havde kørt Race 500.

Charlotte Holm-Busk

Alder: 37
Fødeby: København, Østerbro
Nuværende bopæl: Roskilde
Cykelmærke: Specialized, Tarmac
Beskæftigelse: Tandlæge, del af holdets lægeteam

Hvorfor deltager jeg:

Kunne ikke lade være, så holdet komme i mål i 2018, og tænkte wow de er monster seje, det gad jeg godt prøve. Et fantastisk formål. Har alt for mange omkring mig der er berørt, derfor giver det mening på så mange planer. Fight cancer - igen i år har vi en rekord vi skal

Søren Vestergaard

Alder: 36
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Kastrup
Cykelmærke: Scott
Beskæftigelse: Bygningskonstruktør
Ryttertype: Rouleur

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager selvfølgelig for at støtte op om den gode sag. Men også for at få en god og udfordrende oplevelse, med en masse nye og gamle bekendtskaber (Og så er det jo altid rart, at få lidt km i benene)

Mikkel Rasmussen

Alder: 30
Fødeby: Tårnby
Nuværende bopæl: Tårnby
Cykelmærke: Scott
Beskæftigelse: Tømrer af guds nåde
Ryttertype: Nedkørsels maskine (dødvægt opad)

Hvorfor deltager jeg:

Deltager for en god sags tjeneste og for fællesskabet og hyggen (hvis man kan kalde det hyggeligt at cykle 500km med ondt i røven)

Nicolai Prüser

Alder: 46
Fødeby: København
Nuværende bopæl: København
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Tømrer
Ryttertype: All-rounder

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager pga. af det gode formål vi samler ind til, har selv haft sygdommen tæt på livet da både min svigermor og svigerfar har mistet kampen til kræften

Claes Riber

Alder: 57
Fødeby: Odense
Nuværende bopæl: Odense
Cykelmærke: Bianchi
Beskæftigelse: Økonomidirektør
Ryttertype: Motionist

Hvorfor deltager jeg: Blev opfordret af Krabbe, der er min nevø, om det "ikke var noget for mig"? 'Jo', jeg vil gerne støtte den gode sag der køres for og prøve kræfter med denne udfordring. Samtidig er det rart at have et træningsmål og kan dette munde ud i penge til kampen mod cancer, ja så går tingene jo op. Ser frem til turen og hvad der helt sikkert bliver en god udfordring.

Martin Glud

Alder: 35
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Canyon
Beskæftigelse: Tømrermand

Hvorfor deltager jeg:

Er helt tosset med at cykle, og et fantastisk formål med turen.

Michael Gargas

Alder: 45
Fødeby: Østerbro
Nuværende bopæl: Tårnby
Cykelmærke: Specialized
Beskæftigelse: Selvstændig maler
Ryttertype: Ny

Hvorfor deltager jeg:

Jeg vil gerne køre Race 500 Against Cancer for at støtte op om det gode formål og samtidig få nogle gode timer sammen med de andre ryttere. Det er også en mulighed for at prøve mig selv af som helt ny i cykelverdenen.

Thomas Hagen

Alder: 40
Fødeby: Tårnby
Nuværende bopæl: Tårnby
Cykelmærke: Ghost
Beskæftigelse: Smed i TCR lufthavn

Hvorfor deltager jeg:

Hvorfor deltager jeg: Jeg deltager for at få en på opleveren. Og samtidig støtte et godt formål.

Claus Kjelgaard Iversen

Alder: 52
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Specialized Roubaix
Beskæftigelse: Cyklende servicekoordinator i Letsgo
Ryttertype: Tour Rytter

Hvorfor deltager jeg:

Efter et par års ture langs de danske kyster med besøg på mange bryggerier vil jeg nu prøve et race med et godt formål og smage på Hancock og sportscola i Skive.



20

Peter Helmersen

Alder: 27
Fødeby: Helsingør
Nuværende bopæl: København
Cykelmærke: Argon 18
Beskæftigelse: Hårdtarbejdende
Ryttertype: Nedkøreren

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager i en god sags tjeneste. Race 500-initiativet giver en fantastisk mulighed for at støtte bekæmpelsen af den forfærdelige sygdom og samtidig have nogle oplevelsesrige dage med gode cykelruter og godt selskab.



27

Henriette Thomsen

Alder: 48
Fødeby: Sønderborg
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Retro style
Beskæftigelse: Investeringsrådgiver

Hvorfor deltager jeg:

- Årets "out of comfort zone" udfordring
- Indsamling til godt formål
- Sved på panden og gode grin



34

Thomas

Alder: 42
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Fuji
Beskæftigelse: Købmand
Ryttertype: All-rounder

Hvorfor deltager jeg:

For at være sammen med en masse hyggelige mennesker og samtidig samle penge til et godt formål.



40

Lars Ole Kruse

Alder: 54
Fødeby: Aalborg
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Chipollini
Beskæftigelse: Headhunter
Ryttertype: Allround - dog bedst i let kuperet terræn. Altid frisk på et langt træk på lige landevej.

Hvorfor deltager jeg: Jeg kørte med fra Skagen (Hjørring) til Dragør for 2 år siden, hvilket var en helt fantastisk oplevelse! Cykelturen ned igennem det danske smukke landskab, samt mødet med en masse søde og spændende mennesker undervejs, gjorde det hele til en uforglemmelig oplevelse, som jeg glæder mig til at opleve igen.



21

Claus Hintze

Alder: 43
Fødeby: Esbjerg
Nuværende bopæl: København S
Cykelmærke: Cube
Beskæftigelse: Flyveleder

Hvorfor deltager jeg:

For at få en god oplevelse og støtte det gode formål.



29

Mette Højbye Pickel

Alder: 44
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Merida
Beskæftigelse: Læge
Hvorfor deltager jeg:

Jeg har gået til spinning i noget tid og synes det er super fedt men har indtil nu aldrig cyklet på landevej (udover at cykle til og fra arbejde på min 10 år gamle Raleigh citybike). Så Race 500 bliver en pænt stor udfordring, som jeg dog glæder mig helt vildt meget til og som jeg kun har hørt godt om fra tidligere deltagere. Og tilmed for en fantastisk sag og i fremragende selskab.



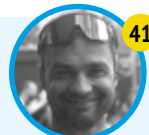
35

Søren Glasdam Thorup

Alder: 44
Fødeby: Sundby
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Automatik Ingeniør

Hvorfor deltager jeg:

Kræft tigger i mine familiegene. For sammenholdet og motionen. I år går mine tanker til en kolega og hans kone, hvor hun er gået ind i den livsforlængende fase. Genialt koncept hvor alle er velkommen.



41

Martin ABC Hansen

Alder: 54
Fødeby: København
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Cippolini
Beskæftigelse: Konsulent

Hvorfor deltager jeg: 3 dage i sadlen med masser af km, et par fadbamser undervejs, godt selskab undervejs, alt sammen for at støtte en rigtig god og vigtig sag - hvordan kunne jeg vælge ikke at deltage.



22

Kim Svendsen

Alder: 31
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Kgs. Lyngby
Cykelmærke: Canyon
Beskæftigelse: Tax Director hos Better Energy Management A/S
Hvorfor deltager jeg: Cancer er en forfærdelig sygdom, som har ramt min familie og mine venner, så jeg vil hellere end gerne trampe i pedalerne for at rejse midler til at bekæmpe denne sygdom. Derudover er arrangørerne og øvrige deltagere ikoniske Dragør beboere, så der er mulighed for at stole sig i deres berømmelse og vigtig sag - hvordan kunne jeg vælge ikke at deltage.



31

Wicky Petersen

Alder: Hele 44 år lidt endnu.
Fødeby: Opvokset i Solrød
Nuværende bopæl: Bor stadig i Solrød
Cykelmærke: Argon 18 i rød
Beskæftigelse: Tjener mine almisser som sygeplejerske på Akutmodtagelsen Køge.

Hvorfor deltager jeg:

Hvorfor deltage? Hvorfor ikke? Har cyklet i mange år og min kammerat mente vi trængte til lidt nyt og nye bekendtskaber - desuden støtter jeg som altid en god sag.



36

Kenneth Angelo Schack

Alder: 46
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Specialized Pro
Beskæftigelse: Tømrer
Ryttertype: Leadout

Hvorfor deltager jeg:

Er blevet for tyk... Og jeg elsker gode røverhistories.



42

Morten Malmros

Alder: 50
Fødeby: Silkeborg
Nuværende bopæl: Amager Strandvej
Cykelmærke: JOP0 eller Segway
Beskæftigelse: Iværksætter - Segway Tours + Cafe drift i Kbh
Ryttertype: Ikke den hurtigste raket i fyrværkeripakken

Hvorfor deltager jeg: Jeg vil støtte den gode sag og nyde det gode selskab. Målsætningen er, at bødekasen ikke ruinerer mig inden vi når retur til 2791



25

Henrik Schleppegrel

Alder: 52
Fødeby: Glostrup
Nuværende bopæl: Dragør
Beskæftigelse: Afdelingsleder, auktionshus

Hvorfor deltager jeg:

Først og fremmest er det sagen som jeg ønsker at bidrage til og så gør det jo ikke noget at der sker i selskab med andre sportsfolk fra vores hjemby.



32

Rasmus Sindal Jørgensen

Alder: 41
Fødeby: Århus
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Ukendt
Beskæftigelse: Økonom

Hvorfor deltager jeg:

Rygtet lyder, at det er et must at deltage hvis man både vil have motion og masser af sjov.



38

Hannibal the canibal

Alder: 44
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Fuji
Beskæftigelse: Core chef

Hvorfor deltager jeg:

Støtte er noget vi giver til hinanden.



43

Gertie Herskind

Alder: 50
Fødeby: København
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Specialized Tarmac Pro
Beskæftigelse: Afdelingschef i Plantorama

Hvorfor deltager jeg:

Som relativ ny på racercyklen ser jeg det som en kæmpe udfordring at cykle +500 km. på 3 dage. Det - krydret med det sociale aspekt men vigtigst af alt, så deltager jeg på baggrund af det gode formål. Jeg stod på Dragør Skole i 2019 da rytterne ankom, det var på alle måder en stor oplevelse. Det vil jeg endnu en gang se frem til i 2020 - bare fra cykelsiden.



26

Jens Åge Skare Nielsen

Alder: 50
Fødeby: Kolding
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: TREK
Beskæftigelse: Skolelærer, friluft vejleder og konsulent.
Ryttertype: 127 kg tung hjælperytter...

Hvorfor deltager jeg:

Fordi det giver SÅ meget mening, samtidig med at jeg har et mål med at komme i form (nyt korsbånd). Jeg har familiemedlemmer, der er gået bort efter kræftsygdom, men nu kører jeg for Nicoline.



33

Jesper Kiær Sørensen

Alder: 41
Fødeby: Odense
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: IT Konsulent
Ryttertype: Allrounder

Hvorfor deltager jeg:

Fordi jeg gerne vil være med til at skabe et fællesskab, hvor alle hjælper og støtter hinanden i kampen om en fælles sag. Cykelturen og Stafet For Livet bidrager positivt til lokalsamfundet i Dragør



39

Henrik Havn

Alder: 48
Fødeby: København
Nuværende bopæl: Tårnby
Cykelmærke: Vision
Beskæftigelse: Selvstændig snedker/tømrer

Hvorfor deltager jeg:

Jeg synes det er en god måde, at samle penge ind på og så håber jeg på en god oplevelse, som kan gøre en forskel.



44

Race500 Rytter- profiler

**Thomas
Berthelsen**

Alder: 45
Fødeby: Århus
Nuværende bopæl: Århus
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Partner at Birch Ejendomme
Ryttertype: Klassements rytter

Hvorfor deltager jeg:
Er utrolig stolt over at deltage i dette super fede event, og glæder mig til at kunne levere en masse penge til Stafet for livet og til at være sammen med en masse dejlige mennesker.

David Ioft

Alder: 31
Fødeby: Jægerspris
Nuværende bopæl: København
Cykelmærke: Cube
Beskæftigelse: Assistant Director hos Birch Ejendomme

Hvorfor deltager jeg:
Jeg har valgt at deltage for at støtte op om det gode formål, og så tror jeg ikke de 500 km skader på formen i disse Corona tider.

**Bjarke Curtz
Jansen**

Alder: 46 **Fødeby:** København
Nuværende bopæl: Farum
Cykelmærke: Rose x-lite
Beskæftigelse: Divisions Direktør, Rambøll
Hvorfor deltager jeg:
Lige som de fleste andre 46 årige er cykling blevet en passion. Normalt sidder jeg på en mountain bike i skoven, da landevejscykling er lidt kedeligt og farligt med al den asfalt. Men når det nu kan kombineres med fantastisk selskab, et godt arrangement og ikke mindst i en god sags tjeneste er jeg selvfølgelig klar til nogle flere timer i sadlen.

Morten Lihmen

Alder: 45
Fødeby: Ullerup
Nuværende bopæl: Norge
Cykelmærke: Scott
Beskæftigelse: Chef i DHL
Ryttertype: Bjergrytter

Hvorfor deltager jeg:
Betyder meget at man kan støtte en så god sag, og så er det dejligt at vender hjem til sit fædreland med en dejlig cykel tur.

Kasper Toudahl

Alder: 46
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Konsulent i Dansk Byggeri
Ryttertype: Tung

Hvorfor deltager jeg:
For den gode gerning, og det fantastiske selskab

**Jesper Ruvald
Knudsen**

Alder: 47
Fødeby: Remouchamps/Liege
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello F10/Colnago C60
Beskæftigelse: Compliance Director Nordic

Hvorfor deltager jeg:
"Cycling, like masturbation, is fun and easy to do – sometimes all day long!"
Udover denne indlysende motivation, så deltager for det sociale sammenhold og for at bidrage til det gode formål. Disciplin, Courage og Panache er nøgleord for min deltagelse.

**Ole Kanole
Schwartz**

Alder: 48 **Fødeby:** Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Selvstændig trikker og brandmand i Dragør brandvæsen
Ryttertype: Rouleur

Hvorfor deltager jeg:
For det gode formål.
Det super gode samvær med alle de flinke deltagere. 3 fede dage på rammen og flot dansk landskab. Og så vil jeg hjælpe smeden med at få alle cykler til at spille.

Mogens Hansen

Alder: 54
Fødeby: Rødovre
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello/colnago.
Beskæftigelse: Indehaver af Dragørcyklar

Hvorfor deltager jeg:
Det super gode samvær med alle de flinke deltagere og 3 fede dage på rammen og flot dansk landskab.

Thomas Herskind

Alder: 47
Fødeby: København
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Boardman
Beskæftigelse: Key Account Manager hos Securitas
Ryttertype: Domesticke (hjælperytter, vandbærer)

Hvorfor deltager jeg:
Der er vel ikke noget der føles bedre end at køre sig helt i hegnet - vel og mærke samtidigt med man støtter en god sag! Udover det er Race500 er et fantastisk arrangement, professionelt og veltillrettelagt. Ydermere sætter jeg utrolig stor pris på det jeg er med for nemlig, at hjælpe og støtte op. Chapeau!

**Jakob Riis
Hansen**

Alder: 45 **Fødeby:** Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Den hedder vist noget med S
Beskæftigelse: CEO (min chef har bare ikke fattet det)
Ryttertype: Ser mig som den danske Jacques Anquetil

Hvorfor deltager jeg:
500 km lækker cykeltur med en masse skønne mennesker og samtidig samle en masse penge ind til en sag, som vi alle er berørt af på den ene eller anden måde....kan slet ikke lade være med at deltage.

Michael Bush

Alder: 40
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: S-Works
Beskæftigelse: Iværksætter
Ryttertype: Puncher

Hvorfor deltager jeg:
Som en af initiativtageren glæder jeg mig helt vildt til endnu et rekord år med dette fantastiske hold, Det bliver super sjovt at uddele div. Priser om aftenen samt se det hele spiller som var det en Grand tour der bevæger sig gennem Danmark.

Nikolaj Krabbe

Alder: 42 **Fødeby:** Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Projektleder og administrator for MTE + (Burger-kok)
Ryttertype: Domesticke

Hvorfor deltager jeg: Har desværre både familie og venner som har tabt kampen til kræft i en alt for tidlig alder. Derfor er jeg både deltager og er en af initiativtagerne samt medarrangør af Stafet for livet i Dragør, så det ligger mit hjerte tæt på at hjælpe med at få samlet penge ind til Kræftens bekæmpelse og gøre en forskel

Camilla Solberg

Alder: 45
Fødeby: Frejlev
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Canondale
Beskæftigelse: CEO & founder, Nordification (Leading global companies through transitions)
Ryttertype: Lille men skarp
Hvorfor deltager jeg:
Vi har selv haft kræft tæt inde på livet i familien, så ved at gode tiltag som Race against 500 og Stafet for livet giver værdi. Desuden er det et fantastisk initiativ med et socialt løb – med en masse gode Dragør ryttere - og samtidig få en masse kilometer i benene.

Jesper Schaltz

Alder: 46
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Scott
Beskæftigelse: CFO / Rekom

Hvorfor deltager jeg:
Fordi ryterne siger, at det er årets bedste cykelarrangement, med de bedste servicevogne og massører

Henrik Schaltz

Alder: 40
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Amagerbrogade
Cykelmærke: Specialized
Beskæftigelse: Glaremaster

Hvorfor deltager jeg:
Min bror lakkede og jeg fik en gave.

**Martin
Kirkefeldt**

Alder: 45
Fødeby: Sundby
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Superior
Beskæftigelse: Muremester

Hvorfor deltager jeg:
Da Min kone har haft kræft så det er dejligt at man kan donere til sådan et godt formål.
Udover også at få en god oplevelse.
Det gør bare en glad.

Kirstina

Alder: 41 **Fødeby:** Låsby
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: De Rosa
Beskæftigelse: HR Ansvarlig
Hvorfor deltager jeg: Først og fremmest for at støtte et godt formål! Jeg tror at vi alle har haft kræftsygdommen inde på livet enten via familie eller nært bekendtskab. Så netop derfor, giver det god mening at cykle turen uagtet om det er i regn eller høj sol. Herudover er der naturligvis den sociale del at lære nye mennesker at kende, høre deres historier, og ikke mindst alle de oplevelser som kommer både under og efter cykelturene. Jeg vil ikke være dem for uden. Jeg GLÆDER mig til at køre igen, jeg glæder mig til tapas i Skive, glæder mig til at ramme Århus, til en stille og rolig aften, og LOVER at far Troels er klar i Midtjylland med

Ebbe Sand

Alder: 47
Fødeby: Aalborg
Nuværende bopæl: København
Cykelmærke: Specialized
Beskæftigelse: Selvstændig

Hvorfor deltager jeg:
Ud over det er et fantastisk godt initiativ og at pengene går til et rigtig godt formål, så glæder jeg mig til en udfordrende cykeltur.

Kasper Bang

Alder: 42
Fødeby: Odense
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: 3T Exploro LTD
Beskæftigelse: Flyveleder
Ryttertype: Bjergrytter ala Pim de Keysergracht

Hvorfor deltager jeg:
Til et arrangement i Framehouse blev jeg antastet af nogle ubehagelige typer, der hældte fadøl på mig og lykkedes med at få min underskrift på en tilmeldingsblanket.

Peter Mousing

Alder: 41
Fødeby: Skive
Nuværende bopæl: Viborg
Cykelmærke: Vides ikke endnu,
vigtigst er den er baghjulstrukket.
Beskæftigelse: Leder, Jyske Bank – Viborg og
Mors-Thy Erhverv

Hvorfor deltager jeg:

Kørte med en enkelt dag sidste år. Fantastisk oplevelse og personlig udfordring. Først gang nogensinde jeg cyklede så langt. I år kender jeg setuppet og glæder mig til en både fed social og fysisk oplevelse.



71

Poul Dalstrup Jakobsen

Alder: 58
Fødeby: Hald
Nuværende bopæl: Hald
Cykelmærke: Giant Advanced SL
Beskæftigelse: Montør i egen virksomhed

Hvorfor deltager jeg:

Et godt arrangement i en god sags tjeneste



75

Dennis Sørensen

Alder: 45
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Fuji
Beskæftigelse: Homecare Konsulent

Hvorfor deltager jeg:

For at støtte det gode formål, hyggen ved et par dage i godt selskab og noget træne til så man kommer ud og får lidt motion.



79

Sofie Nygaard Hansen

Alder: 42
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello
Beskæftigelse: Portfolio Manager

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager for anden gang, for at støtte en super vigtig og god sag. Ser frem til 3 dage i skønt selskab, med lidt bonus km i stængerne som jo er en fantastisk bonus.



82

Søren Cedervall

Alder: 46
Fødeby: Køge
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Den flyvende Storck (lidt tung bagi)
Beskæftigelse: Selvstændig IT bandit
Ryttertype: Hjulnasser

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager da jeg ønsker at støtte denne gode sag samt deltage i årets fedeste cykelevent fyldt med herlige personligheder.



72

Jeppe Madsen

Alder: 40
Fødeby: Fårvejle
Nuværende bopæl: København
Cykelmærke: Giant
Beskæftigelse: Sælger hos medic sport
Ryttertype: Sprinter
Hvorfor deltager jeg:

Betyder meget at man kan støtte en så god sag, og så er det en dejlig cykel tur.



76

Martin Iønstrup

Alder: 40
Fødeby: Vejle
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Cipollini
Beskæftigelse: Head of Global Compliance,
Falck Danmark
Ryttertype: Klassements rytter

Hvorfor deltager jeg:

Er utrolig stolt over at deltage i dette super fede event, og glæder mig til at kunne levere en masse penge til Stafet for livet og til at være sammen med en masse dejlige mennesker.
Ps. Tror også jeg tager en føring i år da jeg ikke var meget fremme sidste år.



80

Morten Boldsen

Alder: 45
Fødeby: Gylland
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Pinarello F8
Beskæftigelse: Partner i Basico (IT)
Ryttertype: All Round bedst i baren

Hvorfor deltager jeg:

Betyder meget at man kan støtte en så god sag, og så er det en dejlig cykel tur.



83

Peter Altbæk

Alder: 42
Fødeby: Aalborg
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Cannondale
Beskæftigelse: Finansiell analytiker
Ryttertype: Domestique

Hvorfor deltager jeg:

Jeg deltager for at støtte det gode formål og for at få en god cykeloplevelse i et hyggeligt og velarrangeret charity ride. Jeg kører desuden med, for at køre leadout - for højest bydende sprinter - i Herskind-spurten



73

Lars Kyro

Alder: 38
Fødeby: Frederiksberg
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Colnago
Beskæftigelse: Familiefar og Head of Internet (Afdelingsleder for bredbånd og internet), Telenor
Hvorfor deltager jeg: Cykling er sundt, sjovt og socialt, jeg cykler fordi jeg er så privilegeret at jeg kan og med race500 for alle dem der ikke kan. At kunne cykle i den gode sags tjeneste og samtidig have det sjovt giver mening. Det er mega fedt kan komme kørende med 70 andre cyklister der har det på samme måde. Jeg kan lide at mærke at det river i lungerne, mærke musklerne smerte, lige der er jeg i live. Jeg glæder mig til Race500.



77

Carsten Lindholm Pedersen

Alder: 45
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: Specialized
Beskæftigelse: IT Konsulent

Hvorfor deltager jeg:

For at støtte et godt formål, det sociale samvær og masser af jysk tapas.



81



Frank Jessen

Alder: 45
Fødeby: Almind
Nuværende bopæl: Nr. Ørum
Cykelmærke: Fuji
Beskæftigelse: Landmand

Hvorfor deltager jeg:

Formålet er godt. Turen er godt arrangeret og det bliver nogle rigtig hyggelige dage, med afslutningen i Dragør som kronen på værket.



74

Christian Staffeldt

Alder: 45
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Cykelmærke: S-Works
Beskæftigelse: Blikkenslager

Hvorfor deltager jeg:

For at støtte det gode formål...samt det sociale .



78

Race500 Soigneur's

Martin Kvist-Madsen

Alder: 47
Fødeby: Hadsund
Nuværende bopæl: Dragør
Primære funktion Race500 2020: Hovedsponsor og trafikreguleringsfølgelbil-chauffør
Beskæftigelse: Udvikling og Byggeri

Hvorfor deltager jeg:

Mener det er det absolut BEDSTE formål, engagerede arrangører, super sammenhold og den helt rigtige DNA...



Thomas Graae

Alder: 39 'ish
(Fredag nat ca. 19 år)
Fødeby: Gentofte
Nuværende bopæl: Dragør
Primære funktion Race500 2020: Soigneur, Skaffedyr, Altmuligmand m.m.
Beskæftigelse: Ingeniør

Hvorfor deltager jeg:

For at støtte op om et fantastisk initiativ til indsamling af penge til en meget vigtig organisation.



Jan Busk

Alder: 67
Fødeby: Dragør
Nuværende bopæl: Dragør
Primære funktion Race500 2020: Chauffør på servicevogn, + forplejning til ryttere
Beskæftigelse: Pensionist



En rytters syn på **Race500**

Uden ryttere intet Race500, det er klart, og der kommer flere ryttere til hvert år.

Der er i feltet flere gengangere fra tidligere år og vi satte en af dem i stævne, for at høre hvad hans syn er på Race500, hvad det er der gør at de år efter år, vil bruge feriedage og penge på netop Race500.

Det blev til en hyggelig snak med Thomas Herskind i solen, efter en god træningstur.



**Thomas
Herskind**

Jeg kører med...

Hej Thomas glæder du dig til dette års Race500?

Ja jeg glæder mig rigtig rigtig meget og håber virkelig at vi får tilladelse til at køre.

Du sidder der i det nye tøj som i lige har fået udleveret og har lige kørt din første tur i det, hvad synes du om dette års Race500 tøj?

Jeg synes det er super fint, lækker kvalitet og så er det et rigtig fedt design. Der er alt hvad der er brug for i tøjpakken.

Hvad siger formen, er den ved at være god?

Ja det synes jeg den er ved at være, jeg kører jo som hjælperytter og det kræver måske lidt mere af formen, men jeg synes den er hvor den skal være. Mangler lidt til skiltespurterne, men det kommer :-)

Nu har du jo kørt med i tidligere løb, så du ved hvad det kræver. Hvor meget træner du op til turen?

Jeg træner 3-4 gange om ugen 1,5-2,5 timer hver gang og har egentlig gjort det hele vinteren, og har så bygget lidt på her hen over foråret, men man kan godt nøjes med mindre. Jeg vil mene at man - med en basisgrundform som motionist, kan starte i januar og hvis man træner kontinuerligt 3 gange om ugen (1,5-2 timer pr. gang) i foråret op til turen, så skal man nok klare den.

Ved du du er en rytter der har kørt en del større og hårdere løb i både ind og udland, hvad er det der gør du alligevel er fast rytter til Race500?

Jo altså der er flere årsager til det. Nr. 1 er selvfølgelig det gode formål det er klart. Nr. 2 er helt sikkert det sociale aspekt i det, det er super fedt og sjovt. Nr. 3 er at jeg godt kan lide at køre på denne måde, hvor jeg kan være hjælperytter og hjælpe til med, at turen også bliver god for dem der ikke har kørt så meget på cykel. Og så sidst men ikke mindst, så er selve arrangementet virkelig godt sammensat, meget professionelt, veltilrettelagt og med nogle fede ruter. Det kan arrangørerne godt være stolte af.

Føler du at du får noget ud af det cykel-mæssigt?

Ja absolut det gør jeg. At køre omkring 180 km i 2 dage og 150 den tredje, det presser alle, så jo selvfølgelig får jeg helt sikkert også noget ud af det.

Turen slutter jo med ankomst til Stafet for livet på Dragør skole, hvordan er den oplevelse?

Uha ja det er fedt, hårene rejser sig næsten bare jeg tænker på sidste år. Jeg synes det er lige præcis prikken over i'et at slutte

på den måde, det kan næsten ikke gøres bedre end at ankomme til Dragør og blive modtaget af alle de mennesker det er så fantastisk, det er næsten det bedste af det hele.

Vi som arrangører kigger jo en del på det beløb som vi ender med at samle ind, det er jo for os det vigtigste, at vi skal samle så meget ind som muligt, hvad tænker man som rytter om beløbet?

Det er lidt svært at forholde sig til beløbet, for om det er 2, 3 eller 400.000,- er det jo virkelig mange penge og noget man selvfølgelig er utrolig stolt af at være med til at samle ind.

Efter de andre løb fortæller du så andre om hvor fedt du har haft det og opfordrer dem til at deltage?

Ja det gør jeg så absolut. Det kan godt være inden man har kørt det, at man synes deltagerbeløbet måske er højt, men når man først har deltaget og fundet ud af hvor fedt det er, hvor godt det er arrangeret og hvad man får for pengene, så betaler man glædeligt og også gerne mere end det. Det fortæller jeg folk og anbefaler dem at prøve det. Selvom det så har kostet mig en bøde, har jeg taget min kone med på dette års tur. Hun stod og tog imod os på Dragør skole sidste år og ville vildt gerne med, så nu får hun heldigvis chancen.

Hvis du skal nævne en ting, hvad er så det bedste ved Race500?

Jamen det må være det sociale i det, hele det her med at samle så mange mennesker og hygge sig sammen om sådan en vigtig sag. Det med at få folk der ikke har cyklet sådan noget før ud på kanten ved at skulle køre så mange kilometer, se deres reaktion når man lander på Dragør skole, deres glæde hvor nogen bryder helt sammen over at have gennemført, det giver et fedt sammenhold.

Hvad er din personlige største oplevelse på Race500? kan godt afsløre at jeg stiller spørgsmålet med tanke på en skiltespurt.

Hahaha...ja det er ku godt være den største oplevelse, at melde ud fra morgenstunden at man tager skiltespurten i den verdenskendte jyske by Herskind og så vinde den, det var stort.

Frokosten på etaperne er jo berygtet for at være gode, men noget anderledes fra normale cykelløb, hvordan virker det på dig og hvilken er den bedste?

Hahaha...ja det er specielt og i forhold til cykelløb og forberedelserne, ligger det nok lidt tungt i maven, men det er jo det fede ved arrangementet, der går man lige lidt udenfor. Om det er stegt flæsk og kartofler,



■ Thomas Herskind

Alder: 47 år

Fødested: København

Nuværende bopæl: Dragør

Cykelmærke: Boardman

Beskæftigelse: Key Account

Manager hos Securitas

Ryttertype: Domestique

(hjelperytter, vandbærer)

eller man stopper på Hereford og spiser en stor bøf og får en kold øl, så er det jo lidt andet end man plejer at spise, men det er jo det der er det fede. Så sådan en god bøf halvejs når man skal køre 180 km det må være min favorit.

Nu har du været lidt inde på det, hvad synes du om setuppet der er lavet omkring det, med transport, hoteller, forplejning, informationer mv?

Ja jeg har jo fortalt om at jeg synes det er vildt godt. Det hele er bare så gennemført og det er både på cykeldelen og når vi ikke kører. Der er soigneurs der står klar på alle stop med stort udvalg af alt hvad man har brug for af energi og drikke, der er følgebiler man kan sætte sig i hvis man er færdig eller skadet. Så det hele spiller bare helt perfekt.

Hvis der er noget du ku ændre på, hvad skulle det så være?

Altså jeg synes godt at man ku sætte bødetaksterne op så der kom flere penge i indsamlingskassen...hahaha!!

Træningslejr Costa Blanca



Race 500 er som navnet antyder et løb på 500 km, dette strækker sig over 3 etaper på mellem 160 og 180 km, dette kræver selvsagt noget træning. Der er en fællestrening en gang om måneden, som udover træning, ligeså meget er for det sociale, hvor man kan mødes med de andre ryttere, lære dem og kende og måske få lidt fif til træning, cykel mv. Men som udgangspunkt er det rytternes eget ansvar at træne og komme i form til de 500 km.

Dette kan godt være svært at finde motivation til i den sure vintertid, derfor arrangerede løbsarrangørerne en træningslejr i Spanien, som alle rytterne kunne tilmelde sig. Dette var der 19 der benyttede sig af, grundet skade og sygdom, var der et par afbud, så det var 16 friske ryttere der tog afsted i starten af marts, til 4 hårde dage i de smukke spanske bjerge. Destinationen var Altea, en hyggelig lille by beliggende på den spanske østkyst, nord for Alicante, mellem turisthelvedet Benidorm og natursmukke Calpe.

Valget af dette sted skete i forbindelse med at vores tøjleverandør Humanspeed, var inviteret på træningslejr ugen inden, med det danske Continental hold BHS- PL Beton, som også kører i lækkert kvalitetstøj fra Humanspeed.

Dette gav en uges træning med et spændene indblik i hvordan livet på et professionelt cykelhold fungerer, samtidig gav det nogle gode ruter til vores efterfølgende træningslejr for Race 500

Valget af Hotel Cap Negret var helt perfekt. Udover det ligger helt nede på stranden, med den skønneste udsigt over middelhavet, er det et hotel der henvender sig specifikt til cyklister, med private aflåste cykelrum i kælderen, vaske/tørremaskiner og stort område med pumper, værktøj og cykelvask. Buffeten var en stor positiv oplevelse, der var meget forskelligt lækkert mad og alt hvad man har brug for, til både før og efter en hård dag på cyklen. Hvis man overvejer en cykel-

tur, kan hotellet varmt anbefales. Med det smukke klima, det skønne vejr og lækre hotel, var det med glæde at de selvudnævnte guider, stod klar fredag eftermiddag til at tage imod de forventningsfulde ryttere i Alicante lufthavn. Efter en kort transfertur i privat bus og indkvartering, var det tid til infomøde i baren, hvor rejselederen kunne fortælle lidt om hvad de næste dage ville indeholde, af hård træning og skønne oplevelser, derudover kunne han præsentere BHS- PL Betons unge sportsdirektør Simon Dam, som havde sagt ja til at blive i Spanien sammen med os, så der var rig mulighed for at lære lidt fra en, der har cykling i blodet i sin hverdag og høre røverhistorier fra landevejen. Det var glade men også lidt spændte smil der var på flere af ansigterne, da der blev snakket om stigningerne de skulle op af.

Da dette kun var 4 dage, havde alle ryttere valgt at benytte sig af tilbudet om at leje cykler dernede, disse blev leveret lørdag morgen fra Berganti Bikes, det var lækre cykler med skivebremser fra Ridley og Moozes, som allerede var forudindstillet til den enkelte rytter, så efter enkelte justeringer, var der klar til afgang.

Ruten den **første dag** var lagt med en rolig tur ind til første korte stigning, det skal siges at i denne del af Spanien, er det op og ned hele tiden, så der var 400 højdemeter på de første 18 km inden første stigning. Benissa var 4 km lang med 5% i snit og alle kom fint over og nød efter lidt mere op og

ned, kaffestoppet på den i cykelkredse berømte cykelcafe Velosol. Efter stop gik det over den fra bla. La Vuelta berygtet top Coll de Rates og efter ca 90 km og 1800 højdemeter, endte en flok trætte ryttere på strandpromenaden, hvor lækker mad, kolde øl og vin, hurtigt fik folk til at glemme de trætte ben.



Der er ingen tvivl om at det var en hård dag, men også at alle nød det sociale aspekt, med en kold øl, masser af historier og grin.

Dagen efter var der fra guidernes side, lagt op til at det skulle blive den hårde dag. Der var 120 km og 2600 højdemeter på menuen. Der er stadig tvivl om det var ruten, aftenens Sangria eller en snert af Corona, der lagde den ene af favoritterne ned.

Dagen startede mere eller mindre med at gå opad, den hårde 8 km stigning til bjergbyen Tarbena, videre over Coll de Rates inden en god lang nedkørsel til kaffestop. Lige en enkelt der kyssede autoværnet men ellers dygtige nedkørere der var med.



Efter stop havde vi den smukke hårde stigning gennem skov og rå klippevæg til Col de Bernia at glæde os til, alle kom op og kunne nu se frem til en meget smuk lang, men teknisk svær nedkørsel, hvor der flere steder falder op til 20%. Efter nedkørslen blev der med stram kæde kørt op og ned, for til sidst at ende på havnen i den flotte eksklusive by Moraria. Der var brug for at tanke kulhydrater inden sidste stigning og turen hjemover. Vejret var helt fantastisk, høj sol og varmt, så folk kunne ligge ved poolen og pleje de trætte ben.

Den 3. dag stod på en tur gennem flotte appelsinlunde, hård stigning op til flotte bjergbyer, rundt om en kæmpe bjergsø, inden der skulle prøves kræfter med en kort stigning på 20%, alle kom igen op, men der var vist et par enkelte der måtte af, desværre for dem, lige hvor rejselederen stod og tog billeder. Efter kaffestop og lidt flere højdemeter, var der udflugt gennem naturparken Serra Gelada, til fyrtårnet del albir, en meget smuk tur med fantastisk udsigt.

Dette var ikke den helt hårde træningsdag, men en flot oplevelse og der var vist ikke helt så meget krudt i stængerne hos flere ryttere. Der var i hvert fald ikke brok da næste stop var strandpromenaden tæt ved hotellet. Sidste dag var der fri leg, da guidernes cykler kørte med Simon hjem til Danmark. Han havde haft nogle gode dage, med lidt mere sjov og ballade, end hvad han normalt ser hos cykelryttere og fandt vist ikke lige det næste store talent til deres hold. Nogle tog ud og cyklede en tur, andre blev på hotellet og slappede af inden afgang mod Danmark.

Det var en rigtig god og sjov træningstur, ingen tvivl om at alle blev udfordret på cyklen og at det har hjulpet på formen.



Ebbe
Sand

Jeg kører med...



Et snert af *Stjernestøv*

Når man snakker om stjerner og cykling, tænker man Fuglsang, Froome, Sandstød og Sandy Casar... men Ebbe Sand?? Det er ikke et navn der dukker op, men ikke desto mindre, er det den nu pensionerede Brøndby, Schalke og landsholds-legende, der kaster lidt stjernestøv over dette års Race 500.

Jeg mødte Ebbe til en snak om cykling, fodbold og cancer, for at høre lidt om hvorfor han deltager og hvad hans forventninger er til turen. Ebbe når man som jeg er livslang Brøndbyfan og var fast inventar på Faxetribunen dengang du var den absolutte stjerne i Brøndby, så har jeg jo mest af alt lyst til at snakke fodbold og om de gode gamle dage hvor det gik rigtig godt i Brøndby. Jeg tænker også de fleste interviews du giver, drejer sig om fodbolden, men dette er noget anderledes for det skal mere handle om cykling og velgørenhed.

Så til at starte med, kan en fodboldstjerne overhoved cykle?

Ja det kan han, jeg kan i hvert fald godt. Jeg har lavet både en hel og halv Ironman og lige nøjagtig den hele Ironman var jeg stolt over, der holdt jeg lige over 36 km/t i snit over de 180 km, men der var jeg også i god form, så ja jeg kan godt cykle.

Har du deltaget i rigtige cykelløb før?

Ja jeg har faktisk deltaget i et enkelt race dengang vi boede i Dubai. Jeg vidste ikke helt hvordan det foregik, så der mødte jeg op på min tri-cykel, der fik jeg hurtigt at vide, at den kunne jeg bare glemme alt om at køre på. Da vi kom afsted og jeg for første gang lå og kørte race i sådan et felt, fandt jeg hurtigt ud af hvorfor man ikke kunne ligge der i bøjlerne på en tri-cykel. Man skal virkelig være koncentreret når man ligger så tæt, men det var fedt, der var en høj intensitet og folk råbte og skreg, lidt ligesom på træningsbanen.

Hvilke fordele har du som tidligere elitespiller i forhold til cykling?

Generelt elsker jeg at dyrke motion og sport stadigvæk, så er jeg vant til at når man melder sig til noget, møder man op velforberedt. Jeg kommer til at være klar selvom det ikke er et race, er det fedt at der er lidt fart på. Min fordel er nok at jeg har en elitemæssig tilgang til sport og forberedelse, lige meget om det er fodbold, cykling eller en tredje ting.

Interessere du dig for cykelsport TF, Giro, klassikerne?

Nej ikke sådan rigtig, jeg ser lidt, men sidder ikke og ser en etape fra start til slut, ser måske lige den sidste del. Så vil jeg nok hellere selv cykle en tur

Nu er der jo mange der har dig som yndlingsspiller, bla Tøffe som jo lige har rated dig til den bedste spiller i superligaens historie. Har du en yndlingsrytter?

Nej ikke sådan rigtigt, er ikke nok inde i sporten til det. Var imponeret over Armstrong når han bare i mange år knuste sine modstandere, men han blev så taget for doping efter, så var jeg jo som dansker helt vil med Bjarne Riis da han vandt Touren i '96

Hvilken type rytter er du selv, ser du dig selv som klatrer, puncher, sprinter eller andet?

Jeg er jo konkurrence menneske så jeg vil jo helst på podiet, så det må være holdkaptajn, men har stor respekt for dem der trækker feltet det meste af dagen

Holdet bliver jo delt op i grupper efter niveau, hvilken en regner du med du kommer til at ligge i?

Nu ved jeg jo ikke helt hvilke hastigheder i kører med, men jeg regner da med at jeg skal ligge i den hurtige gruppe og også tage min tid i vinden.

Du ligner bortset måske fra lidt grå stænk, jo den fyr der scorede det vilde mål mod Nigeria til VM i 98, du må jo holde formen lidt ved lige, kan jo se på andre som Faxe og den tidligere fck back og nuværende sportsdirektør i AGF PC, at man lever godt som pensioneret fodboldspiller, er det cykling der holder dig fit?

Ja det er det, sammen med løb, jeg løber rigtig meget, men nu er der mere fokus på cykeldelen her op til Race500. Er heldig at

jeg ikke har så mange skavanker, så jeg kan egentlig stadig dyrke al den sport jeg gerne vil, men restitutionstiden er nok en del længere.

Spiller du stadig noget old-boys fodbold?

Jeg har spillet lidt henover vinteren i Svanemøllehallen med nogle gutter, hvor vi spiller 5 mod 5, det er fedt og virkelig intens. Så nåede jeg at spille et par old-boys kampe ude i Brøndby.

Race 500 handler jo om indsamling til kræftens bekæmpelse. De fleste ryttere har haft kræften inde på livet, på den ene eller anden måde og det er ikke nogen hemmelighed at du selv har været ramt af testikelkræft da du var aktiv fodboldspiller, hvordan rammer det en at få den besked?

Jamen det er jo utrolig hårdt. På det tidspunkt jeg fik konstateret kræft, var et tidspunkt hvor jeg følte jeg kunne gå på vandet, det var næsten ligegyldigt hvad jeg gjorde, så scorede jeg mål. Det var i den periode hvor vi vandt "the double" med Brøndby, jeg får debut på Landsholdet og





kommer med til VM 98, vi kvalificerer os til Champions league med Brøndby og jeg bliver kåret til årets fodboldspiller, så det var en vanvittig tid, succes på succes på succes, men dagen efter vi kvalificerer os til Champions League, har jeg en aftale ude på Herlev, så fra at vi kvalificerer os og fester hele natten, til 4 timer efter at ligge ude på briksen på Herlev og få konstateret kræft, det var et kæmpe chok. Til trods for det kæmpe chok, er jeg ikke sådan ked af det og græder ikke, jeg ryger i sådan et overlevelsesmode og er meget fokuseret på hvad gør vi nu, jeg skal have en tid, jeg skal opereres hurtigst muligt og var rundt og se alle afdelinger, men da jeg så kommer hjem og får det lidt på afstand og skal ringe og fortælle mine forældre det, så kom chokket tilbage og ramte hårdt, hvor jeg bare græd og var helt ude af den. Det er klart at man jo ikke kan lade være med at forbinde kræft med døden. Jeg var egentlig overbevist om at jeg nok skulle klare den, men jeg kunne jo alligevel ikke lade være med at spekulere over det kunne gå galt, det var svært at abstrahere fra og derfor er det også så hård en sygdom. Mit forløb gik lynhurtigt, 3 uger efter spillede jeg Champions league mod Bayern Munchen, men mentalt satte den sig i lang tid

Du er jo en af de "gode historier" der kom igennem og blev erklæret rask, var det en meget ændret Ebbe der kom ud på den anden side?

Det er klart når man har haft sådan en grim sygdom inde på livet, så er der nogle ting der ændrer sig, man finder ud af, at man går og bruger for meget energi på, at irriterer sig over små banale ting, som virkelig blegner i forhold til sygdom og død, ikke sagt at jeg ikke kan irriterer mig over nogle ting, men tænker mere over om det nu også er værd at bruge tid på.

Nu har du jo meldt dig til Race 500, er det på grund af din egen historie, eller hvordan kan det være du kom på den ide?

Ja det har det, jeg får mange muligheder for velgørenhed, men koncentrerer mig typisk om kræften, jeg har også været vicepræsident for kræftens bekæmpelse igennem 9 år, så det er der jeg lægger mit fokus.

Jeg synes race500 er et fantastisk initiativ, det med at køre 500 km, det er jo en dejlig udfordring, man cykler jo ikke bare lige så langt.

Det med det kører over 3 dage, alt det sociale og fællesskabet i det. Alt det har et fantastisk formål.

Så kombinationen var jeg betaget af med det samme, det kunne være en fed lille udfordring og så kender jeg mange andre der kører med.

Tænker du som vicepræsident har deltaget i andre velgørhedsarrangementer mod cancer tidligere?

Ja nu slutter vi jo til Stafet for livet, det er meget sjovt for jeg var faktisk med til den allerførste Stafet der blev afholdt i Holbæk, kan ikke huske årstallet, men det er mange år siden. Jeg skulle som vicepræsident holde en lille åbningstale.

Nu har du jo hørt lidt om hvad der venter på turen og mødt en del af de andre ryttere til fællesturen, Hvad er dine forventninger til turen?

Det er at vi får en kanon tur, at folk er klar for så er det er altid sjovere at cykle 500 km. Når man kommer træet i mål, at der er lidt overskud til hygge om aftenen med en masse røverhistorier, gas og lir om dem der havde svært ved at følge med og dem der ikke tog føringer.

Så glæder jeg mig til at være en del af et fantastisk arrangement der forhåbentligt samler en masse penge ind til den gode sag.

Nu er du jo vant til fra fodboldtiden, at der er en masse hjælpere omkring holdet, men på Race 500 er der ikke lige en servicebil med nye hjul hvis du punkterer, hvad er planen der, satser du på at finde en starstruck gammel brøndbyfan (ved der er en del med) der med glæde skifter din slange, eller er du fiks på fingrene og fixer det selv?

Hahaha... ja det var jo en ide, men nej det kan jeg godt fixe selv. Det ville være ærgerligt at træne 8 mdr. op til en Ironman, for så at udgå med en punktering, fordi man ikke kan skifte en slange.

Der er jo også en streng bødekasse på turen, har du styr på reglerne? Der kunne jo godt ske at der blev holdt ekstra øje med turens eneste kendis

Hahaha...nej dem har jeg overhoved ikke styr på, så det lyder dyrt. Jeg må få lært lidt om de regler, kan godt lide der er en bødekasse der holder lidt disciplin.

Jeg kan ikke sidde og snakke med min gamle Brøndbyhelt, uden helt at snakke fodbold.

Det sidste års tid må man sige har været meget begivenhedsrigt for dig, ansættelse som Sportsdirektør i Brøndby, for efter kun 6 måneder at stoppe igen, så blev du hevet ind på landsholdet som assistent for Åge Hareide og skulle være med til at forsvare de danske farver ved EM, dette blev aflyst pga Coronavirussen, så du stoppede igen, inden du rigtig nåede at starte, hvordan lander man igen efter et så turbulent år?

Ja det er et godt spørgsmål og et godt ord, for det har været turbulent.

Fra at være startet et nyt job, som er en livsstil med 15 timer mandag til søndag, egentlig mene vi bevægede os i den rigtige retning, til at læse mellem 2 træninger at man var på vej ud, eller i hvert fald at der var en anden på vej ind, det gjorde nas. Men intet er så skidt at det ikke er godt for noget. Jeg var fri på markedet og kunne blive Åges assistent

Så det var i gang igen, fuld fart med at finde ud af alting omkring holdet, rejse ud og se en masse fodboldkampe og snakke med spillere, til at alt bliver aflyst og jeg stopper igen.

Den sidste del er jeg selvfølgelig rigtig ærgerlig over, men er meget mere ked af det på Åges vegne, at han ikke fik lov at slutte hans flotte arbejde af med en slutrunde.

Det har været en rutsjetur op og ned og en del har skulle bearbejdes, men jeg må bare op på hesten igen.

Hvad skal du lave fremover?

Nu har jeg stiftet mit eget selskab, så det bliver fokus på foredrag og så har jeg stadig mit fodboldakademi i Shanghai som jeg kan bruge noget mere tid på nu. Har et samarbejde med en fyr omkring coaching af sportsfolk, så der bliver lidt forskelligt, men med sporten som fællesnævneren. Det bliver rart at være her i eget hus, så er der i hvert fald ikke en der fyrer mig.

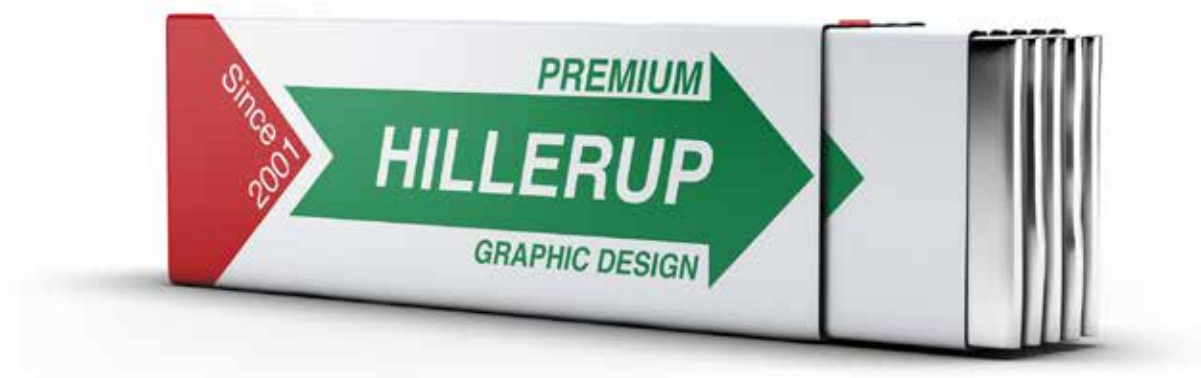
Så det bliver ikke professionel cykelrytter?

Hahaha...Så skal det virkelig gå godt til Race500

Og så lige til sidst, helt off topic, Hvad er den største oplevelse du har haft med Brøndby, udover miraklet i Karlsruhe?

Der er svært, der er mange at vælge i mellem, deltagelsen i Champions league, den vilde sejr over Liverpool på Anfield skinner igennem, men mesterskaber og "the double" i 98 hvor vi slår FCK 2 gange 4-1 i parken på 4 dage, det er noget af det største.

Passion for grafisk design siden 2001



Magasiner / Årsrapporter / Brochurer / Corporate Identity
Logodesign / Udstillinger / Webdesign



Hillerup Grafisk Design

26 36 1-2-3-4

CYKELTØJ I EGET
DESIGN

KONKURRENCEDYGTIGE
PRISER

LEVERING TIL TIDEN



humanspeed.dk

HUMAN SPEED®
— INTELLIGENT

Birch Ejendomme støtter kampen mod kræft

Vi kender alle én. Om det er et kært familiemedlem, en ven, en kollega eller en nabo, så har vi alle på en eller anden måde haft kræft inde på livet – også blandt os hos Birch Ejendomme.

Derfor har vi valgt at være sponsor af Race 500 og støtte kampen mod kræft.



Vi bygger på menneskelige behov

Birch Ejendomme er en jysk familieejet virksomhed, der bygger og udlejer boliger i forskellige størrelser og udformninger rundt i landet, så vi kan tilbyde hjem, der kan rumme livet for både singlen, parret og familien.



Holbæk



Fredericia



Randers



Aarhus



Sponsorer i 2020





HELMERSEN A/S



Tak til alle

- uden jer ingen RACE500

Sponsor i 2021?

GULD SPONSORPAKKE

Etape sponsor

Cykeltrøje i ramme

Logo på cykeltøj
— selvvalgt placering efter
først til mølle-princippet

En side i cykelmagasin med logo

Logo på Stafet For Livets
hjemmeside

Logo på pylon og T-shirts
til stafetten

Logo på mindetavle

Få eksponeret jeres
virksomhed/organisation
på Facebook med logo og navn
samt direkte link til egen
Facebookside

Få tilsendt alt SoMe materiale

> KR. 25.000

SØLV SPONSORPAKKE

Logo på cykeltøj

En halv side i cykelmagasin
med logo

Logo på Stafet For Livets
hjemmeside

Logo på pylon og T-shirts
til stafetten

Logo på mindetavle

Få eksponeret jeres
virksomhed/organisation
på Facebook med logo og navn
samt direkte link til egen
Facebookside

Få tilsendt alt SoMe materiale,
som bliver lavet i forbindelse
med løbet

> KR. 15.000

BRONZE SPONSORPAKKE

Logo i cykelmagasin

Logo på Stafet For Livets
hjemmeside

Logo på pylon og T-shirts til
stafetten

Logo på mindetavle

Få eksponeret jeres
virksomhed/organisation
på Facebook med logo og navn
samt direkte link til egen
Facebookside

Få tilsendt alt SoMe materiale,
som bliver lavet i forbindelse
med løbet

> KR. 10.000



RACE 500 AGAINST CANCER

Kontakt event@krabus.dk