



Sparekassen  
DANMARK



# MORS 100 MILES

9-10. SEPTEMBER 2023

THE MIRACLE ISN'T THAT I FINISHED.  
THE MIRACLE IS THAT I HAD THE COURAGE TO START.

# 100 MILES - 160,9 KM

ÉN RUNDSTRÆKNING I SMUK NATUR

“KOM OG OPLEV”

“DET KRÆVER STORT MOD”

“FANTASTISK OPBAKNING PÅ HELE ØEN”

“KUN FOR DE MODIGSTE LØBERE”

“ET LØB I VERDENSKLASSE”

*citater fra deltagere i løbet*



# OM 100 MILES LØBET

## Hvad er Mors 100 miles?

Mors 100 miles er et løb. Det foregår på én rundstrækning på Mors. Løbet har eksisteret siden 2007 og har de seneste år været afholdt i september af frivillige fra lokalområdet.

## Hvem interesserer sig for Mors 100 miles?

Det er der mange, der gør. Løbet følges allerede online af over 6.000 mennesker fra 19 forskellige lande (2014). Hjemmesiden besøges årligt over 90.000 gange. Mors 100 miles tiltrækker hvert år over 3000 lokale tilskuere. 15 beboerforeninger holder "rute-fester" i forbindelse med løbet og fejrer på den måde de forbipasserende løbere.

## Hvad er ultraløb?

Et ultraløb er enhver løbebegivenhed, hvor distancen, der tilbagelægges, er længere end den traditionelle maratondistance på 42,195 km.

## Findes der flere typer ultraløb?

Ja, der er flere typer ultraløb. De mest almindelige er hvor der tilbagelægges en bestemt afstand, og de, hvor løberne tilbagelægger så meget de kan inden for et bestemt tidsrum. De mest almindelige afstande er 50 km, 100 km og 160,9344 km (100 miles), men der er ingen øvre grænse for, hvor langt man kan løbe.

## Hvor længe har ultraløb eksisteret?

Ultraløb er meget ældre end maratonløb (som første gang blev løbet ved de første moderne olympiske lege i Athen, 1896), men først for nylig er sporten blevet anerkendt af "The International Amateur Athletic Federation" IAAF.

## Hvem står bag Mors 100 miles?

Arrangøren af Mors 100 miles er løbeklubben Pinen og Plagen på Mors.

## Hvordan opstod Mors 100 miles?

Ideen til Mors 100 miles opstod, da *Jesper Kenn Olsen* besøgte løbeklubben Pinen og Plagen på Mors i 2007. Jesper blev en uge på Mors og viste sig hurtigt som en mand, der kunne inspirere ildsjælene i klubben. Jesper boede hos formanden for Pinen og Plagen, Jann Friis Søndergaard.

På en tur til Nordmors sagde Jesper til Jann: "Hvorfor laver I ikke et 100 miles-løb her på Mors?"

Han havde regnet ud, at der kunne laves en rute rundt langs øen på 160,9 km og garanterede, at han ville finde 5-10 deltagere, hvis Pinen og Plagen ville lave løbet. Fra det øjeblik ville Jann sammen med klubben arbejde på, at skabe et ultraløb i verdensklasse. Han fik hurtigt bestyrelsen med på ideen. Han skaffede skilte, depoter, præmiepenge og meget mere. Det tog tre måneder at stable det første Mors 100 miles på benene.

**Læs mere om 100 miles i bogen KRAFTVÆRK**

# PROGRAM - HIGHLIGHTS

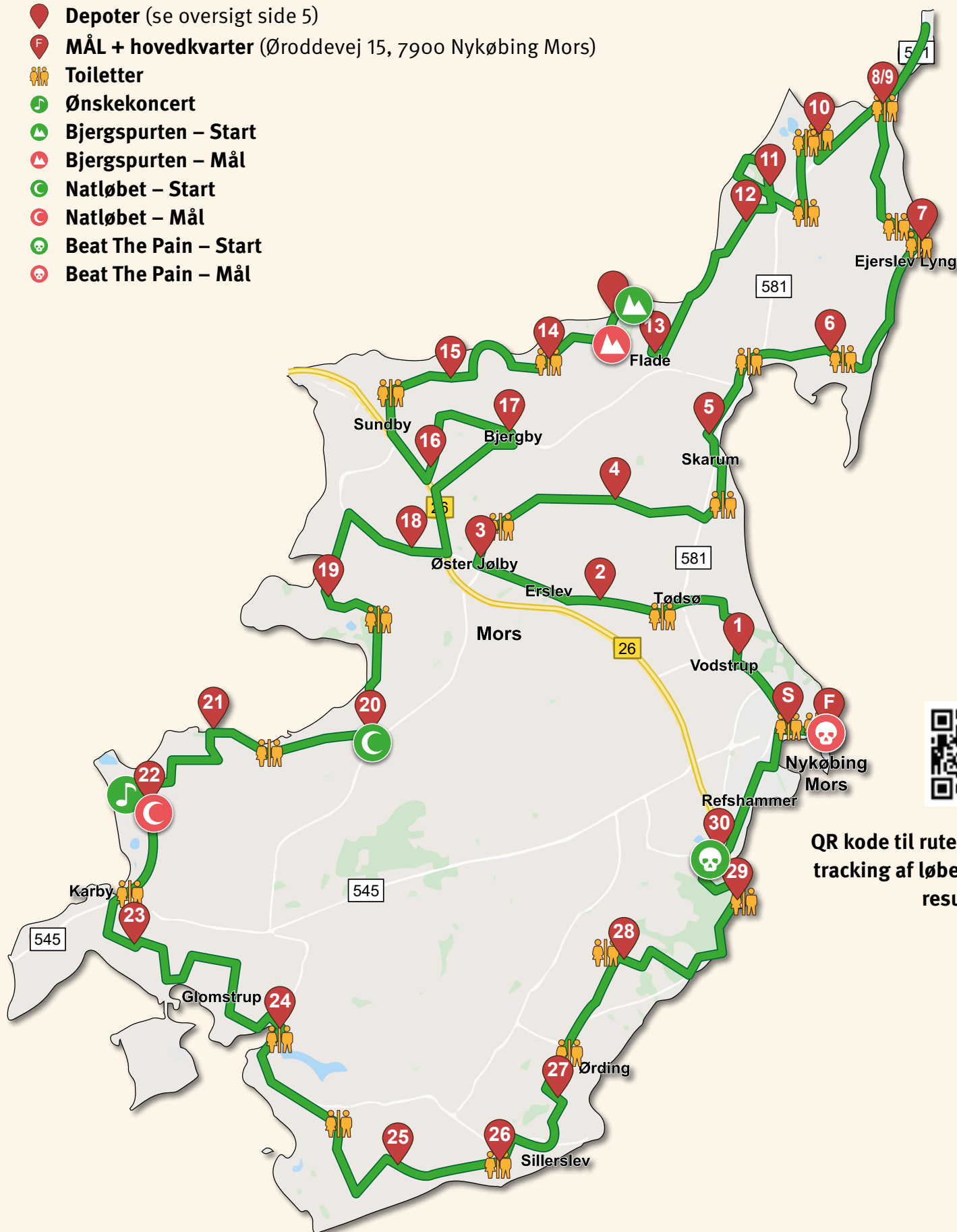
## ÅBNINGSTIDER

- 08.00** **S** **Åbning af 100miles ved Jann Søndergaard** (Kirketorvet 3, 7900 Nykøbing Mors)
- 8.10 Trio413 varmer publikum op
  - 8.40 Speaker Michael Dahlgaard tager over
  - 8.42 Borgmester Hans Ejner Berthelsen byder velkommen til Mors
  - 8.45 Michael Dahlgaard starter præsentationen af løberne
  - 9.30 Start (følg løberne live via Time2time app – se QR koden)
- 09.40** **1** **1. Depot: 5 km – sponsor: Sparekassen Danmark** (Bjørndrupvej 1, 7900 Nykøbing Mors)
- Rutefest i Tødsø, 7 km (Gl. Landevej/Kirkevej, 7900 Nykøbing)
  - Byen samles til morgenbord med kaffe og rundstykker kl. 9.30. Der tegnes med kridt på vejen. Høj musik og flagene hejses. Der kan købes øl og vand
  - Rutefest 13 km: Erslev ved Jøma (Præstbrovej 157, 7950 Erslev) – morgenkaffe med kage.
- 10.00** **3** **3. Depot og Rutefest 15 km** (Brugsen Ø. Jølby, Præstbrovej 322, 7950 Erslev)
- Morsø og Skive Garden spiller op fra 10.15 til 11.15
  - Morgenbord med kaffe og rundstykker fra kl. 10.00
- 11.00** **5** **Alsted forsamlingshus** (Strandgaden 7, Alsted, 7900 Nykøbing Mors)
- Der kan købes kaffe, boller og drikkevarer. Mulighed for at benytte toilettet
- 5. Depot: 25 km** (Bakkevænget 5, 7900 Nykøbing Mors)
- Rutefest ved Sdr. Dråby forsamlingshus, Dråbystræde 4, 7900 Nykøbing. Ca. 27 km
  - Der kan købes pølser og kartoffelsalat og brød, kaffe, øl og sodavand. Mulighed for at benytte toilettet
- 12.00** **7** **7. Depot og rutefest 35 km** (Ejerslev Havn, 7900 Nykøbing Mors)
- Mousen spiller. Mulighed for at benytte toilet
- 12.30** **8/9** **8. og 9. Depot 40 og 45 km – sponsor: Apoteket** (Huløjen 4, 7900 Nykøbing M)
- T-kryds ved Feggesundvej/Hulhøjen – rutefest ved begge depoter
- 13.30** **10** **10. Depot: 50 km** (Molermuseet, 200 m før Skarrenhagevej 11, 7900 Nykøbing Mors)
- Rutefest kl. 12.00-15.00 Sejerslev på kirkens P-plads**
- Vi hepper og bakker op om 100 miles. Der er mulighed for at købe grillpølser, øl og vand. Butikkerne holder åbent.
- 14.15** **Bakkedepot og rutefest 67 km – sponsor: Thisted Bryghus** (Salgjerhøj, Salgjerhøjvej 52, Flade, 7900 Nykøbing Mors)
- Mellemtid 67 km
  - Alpe d'Huez i Salgjerhøj
  - King and Queen of the Hill
  - DJ Moonlight spiller fra kl. 13.00
  - Pinen og Plagen sælger pølser, øl og vand
  - Flade Forsamlingshus sælger kaffe og kage
  - Morsø Højskole vil være tilstede
- Rutefest 78 km: (Sundby Forsamlingshus, Sundbyvej 40, 7950 Erslev)**
- Fra kl. 15.00 sælges øl, vand, kaffe og kage. Bag selv bål-snacks for børn
  - Kl. 18.00: Helstegt pattegris (bestilles på Sundby Forsamlingshus facebookside)
- 16.00** **17** **17. Depot og rutefest 85 km. Bjergby Købmand** (Korsbakkevej 17 A, 7950 Erslev)
- Mulighed for at købe øl og vand og lidt at spise for både løbere, hjælpere og tilskuere hos pølsevognen "Den glade gris"
- Rutefest ved Thorup forsamlingshus** (Dæmningen 3, Thorup, 7950 Erslev)
- Kom og grill din medbragte mad på de opstillede grill. Der kan købes vand, øl og vin. Kaffe og musik i teltet
- Rutefest ved Dragstrup Campingplads** (Dragstrupvej 87, 7950 Erslev)
- Der vil være opstillet telt, hvor der kan købes is, kaffe, kage, øl og sodavand
- 17:30** **20** **20. depot 100 km.** (T-kryds ved Dragstrupvej/Vestmorsvej, 7900 Nykøbing Mors)
- Mellemtid: 100 km. Der vil være kaffe og kage til alle. Night Run starter kl. 21.00
- Rutefest ved 107 km (7960 Karby): Den store heppesfest**
- Ønskekonzert: Løbernes musikønske spilles ved 107 km
  - Kul til grill sponsoreret af Møllerup Mølle. Grillen er varm fra kl. 17. Medbring selv mad plus drikkevarer
  - Der er gratis kaffe til alle, der kigger forbi (sponsoreret af Ornestation Mors)
- 24. Depot 123 km, Rutefest i Thissinghuse** (Thissingvej 40A, 7970 Redsted)
- Fællesspisning/hygge/grill til medbragt mad. Der sælges øl og vand
- 26. Depot 135 km Rutefest i Sillerslev** (Havnevej 57, 7990 Ø. Assels)
- Mulighed for at grille medbragt kød. Øl, vand og vin kan købes. Der vil være kaffe og te på kanden. Alle er velkomne.
- Ørding Forsamlingshus** (Bygaden 1, 7990 Ø. Assels)
- Fællesspisning (tilmelding Lars Jacobsen 61609554)
- 22:15** **30** **30. Depot 150 km – sponsor: Nissan** (Sallingsundvej 106 A, 7900 Nykøbing Mors)
- Beat the pain starter kl 6.00
- 23:30** **F** **MÅL!! 160,9 km** (Øroddevej 15, 7900 Nykøbing Mors)

# OVERSIGTSKORT

## IKONFORKLARING

- Start** (Kirketorvet, 7900 Nykøbing Mors)
- Depoter** (se oversigt side 5)
- MÅL + hovedkvarter** (Øroddevej 15, 7900 Nykøbing Mors)
- Toiletter**
- Ønskekoncert**
- Bjergspurten – Start**
- Bjergspurten – Mål**
- Natløbet – Start**
- Natløbet – Mål**
- Beat The Pain – Start**
- Beat The Pain – Mål**



QR kode til ruten, GPS  
tracking af løberne og  
resultater.

# DEPOTOVERSIGT

| DEPOT       | KORT NR. | ÅBNINGSTID | DISTANCE   | ADRESSE                                               |
|-------------|----------|------------|------------|-------------------------------------------------------|
| 1. depot:   | 1        | 09.40      | 5 km       | Bjørndrupvej 1, 7900 Nykøbing Mors                    |
| 2. depot:   | 2        | 10.00      | 10 km      | Mejerivej 16, 7900 Nykøbing Mors                      |
| 3. depot:   | 3        | 10.15      | 15 km      | Brugsen Øster Jølby, Præstbrovej 322, 7950 Erslev     |
| 4. depot:   | 4        | 10.30      | 20 km      | Ulleruphusevej 30, 7950 Erslev                        |
| 5. depot:   | 5        | 11.00      | 25 km      | Bakkevænget 5, 7900 Nykøbing Mors                     |
| 6. depot:   | 6        | 11.30      | 30 km      | Strandvænget 34, 7900 Nykøbing Mors                   |
| 7. depot:   | 7        | 12.00      | 35 km      | Ejerslev Havn, Utkærvej 5, 7900 Nykøbing Mors         |
| 8/9. depot: | 8/9      | 12.30      | 40 + 45 km | T-kryds ved Feggesundvej/Hulhøjen, 7900 Nykøbing Mors |
| 10. depot:  | 10       | 13.00      | 50 km      | Skarrebagevej 8, 7900 Nykøbing Mors (Molermuseet)     |
| 11. depot:  | 11       | 13.20      | 55 km      | Ropsøvej 22, 7900 Nykøbing Mors                       |
| 12. depot:  | 12       | 14.00      | 60 km      | Søbugten 14, 7900 Nykøbing Mors                       |
| 13. depot:  | 13       | 14.15      | 65 km      | Skibstedvej 11, 7900 Nykøbing Mors                    |
| BAKKEN      |          | 14.30      | 68 km      | Salgjerhøj 52, 7900 Nykøbing Mors                     |
| 14. depot:  | 14       | 14.30      | 70 km      | Hanklitvej 17, 7900 Nykøbing Mors                     |
| 15. depot:  | 15       | 15.00      | 75 km      | Molervej 4, 7950 Erslev                               |
| 16. depot:  | 16       | 16.00      | 80 km      | Fårtoftvej 3, 7950 Erslev                             |
| 17. depot:  | 17       | 16.30      | 85 km      | Bjergby v. Købmanden, Korsbakkevej 17, 7950 Erslev    |
| 18. depot:  | 18       | 17.00      | 90 km      | Brobakvej 48, 7950 Erslev                             |
| 19. depot:  | 19       | 17.30      | 95 km      | Kr. Koldsvej 48, 7950 Erslev                          |
| 20. depot:  | 20       | 17.45      | 100 km     | Foldagervej 2, 7900 Nykøbing Mors                     |
| 21. depot:  | 21       | 18.00      | 105 km     | Præstegårdsvej 22A, 7900 Nykøbing Mors                |
| 22. depot:  | 22       | 18.15      | 110 km     | Ørdrupvej 111, 7960 Karby                             |
| 23. depot:  | 23       | 19.00      | 115 km     | Kringsholmen 11, 7960 Karby                           |
| HAVNEN      | 24       | 19.30      | 123 km     | Thissinghus Havn, Thissingvej 40A, 7980 Redsted       |
| 25. depot:  | 25       | 19.45      | 131 km     | Peterslundvej 4, 7990 Øster Assels                    |
| 26. depot:  | 26       | 20.00      | 135 km     | Havnevej 75, 7990 Øster Assels                        |
| 27. depot:  | 27       | 22.00      | 140 km     | Ørding Kærvej 4, 7990 Øster Assels                    |
| 28. depot:  | 28       | 22.15      | 145 km     | Højrisvej 11, 7900 Nykøbing Mors                      |
| 29. depot:  | 29       | 22.55      | 150 km     | Sallingsundvej 106A, 7900 Nykøbing Mors               |
| 30. depot:  | 30       | 23.50      | 155 km     | Legindvej - 400 meter fra Sallingsundvej              |



# SPONSORER

## GULD

BAGERIET  
SCT. CLEMENS APOTEK

## HOVEDSPONSOR

**Sparekassen**  
D A N M A R K

## SØLV

XL Byg - tømmergården  
Erslev Slagter  
Clockhuset  
Morsø Turist bureau  
MR  
extri:co  
Snedkers Rengøring  
Tandstøberiet  
P. Sørensen Nissan  
Simonsen  
HE-VA  
Redoffice Konpap

Prebens Vinhandel  
Stenhugger Røntved  
Thisted Bryghus  
MTH Biler - Toyota Nykøbing  
Radio Limfjord  
Morsø Turisttrafik  
Houe Film  
Klinikken Øster Jølby  
PurePower  
Morsø Handelsstandsforening  
La Santa Sport  
Thisted Bryghus

## KURV SPONSORER

Hama  
Prebens Vinhandel  
Sparekassen Danmark  
Thisted Bryghus  
Redoffice Konpap  
Super Brugsen Ø. Jølby  
XL Byg, Tømmergården  
PurePower

## BRONZE

Danhostel Nykøbing Mors  
FORD Nykøbing Mors  
Klostertorvets Pølsevogn  
Hama  
Morsø Camping  
Bøger & Papir Nykøbing Mors  
Løvbjerg Nykøbing Mors  
kcit  
Alsøer Catering  
Kongsted Optik  
Søren Lyndrup VVS  
Dragstrup Cementstøberi  
Skiltemaleren  
Typographic  
Autohuset Limfjorden  
Café Holmen

Holmen Slagter  
Outdoor Meat  
VW Nykøbing – Thisted  
Denker Værktøj  
KunMors  
Thisted Entreprenørforretning Aps  
Vognmand Filtenborg  
Den Glade Gris  
Bikevænget  
Glyngøre Autoværksted  
Fredsø Vognmandsforretning  
M.I.A.  
CobbGrill  
Morsø Fragt Service

## FYRVÆRKERI SPONSOR

KRUDT KELD  
SCT. CLEMENS APOTEK

## SAMARBEJDSPARTNER

MORSØ KOMMUNE  
KROGAGER FONDEN  
SPARNORD FONDEN

**Brug Time2time APP til at se live-overblik**

Kan hentes via Apple Store & Play Store



**QR KODE TIL RUTEN,  
GPS TRACKING AF LØBERNE  
OG RESULTATER**

100 miles løbet svarer til 160,9 km. – en udfordring for selv de stærkeste ultraløbere. Ruten fører hele vejen rundt om Mors.

Vær med til start-skuddet i Nykøbing gågade den første weekend i September kl. 09.30 og kom med til tilskuerfest og kampen om den prikkede bjergtrøje på Salgjerhøj. Hep også med i Night Run fra kl. 21 & Beat the Pain kl 06.

Følg de over 125 ultraløbere fra ca. 12 forskellige lande langs deres rute eller via GPS.

Præmieoverrækkelse søndag kl. 12.00 ved Danhostel / Mål.

**ARRANGØR:**

PINEN OG PLAGEN

ROLSTRUPVEJ 9, 7900 NYKØBING MORS

**WWW.100MILES.DK**

**TRYKT AF:** TYPOGRAPHIC A/S