



JOTUNHEIMEN RUNDT

RITTMANUAL 2023



LES DENNE GRUNDIG FØR START!

Versjon 1.0 - onsdag 28. juni 2023



VELKOMMEN!

Styrkeprøven AS i samarbeid med Sogn Cykleklubb har gleden av å ønske deg varmt velkommen til den 31. utgaven av Jotunheimen Rundt i 2023.

Traseen er den samme som den har vært de foregående 30 årene, med en fantastisk natur og de spektakulære opplevelsene som Jotunheimen Rundt er alene om i nordlige deler av Europa.

Vi legger til rette for at deltakerne skal få en så trygg og god opplevelse som mulig. Det blir sørget for god service, godt utstyrte matstasjoner med lokale spesialiteter fra leverandører i lokalområdet som Lerum og Nortura, servicebiler underveis i rittet fra vår gode samarbeidspartner Peugeot og ikke minst god stemning både i start og målområde. Sentrumsparken i Sogndal er en fin ramme rundt målområdet hvor du kan utveksle dine erfaringer med andre deltakere, få utlevert deltakerpremier, ta en varm dusj i nærliggende garderober og få servert litt varm mat.

En annen faktor vi vanskeligere kan kontrollere er vær og andre ytre forhold. Vi håper på sol og medvind, men du som deltaker må være godt forberedt og planlegge egen deltakelse godt med hensyn til bekledning, tekniske forhold og spesielle ønsker innen mat og ernæring.

Et svært vesentlig element i å få til et trygt ritt er nettopp **deg** som deltaker. Vi anmoder derfor den enkelte om å sykle forsvarlig, ta hensyn til øvrige ryttere og omgivelsene for øvrig. Jotunheimen Rundt er et turritt og skal være en positiv opplevelse for alle som deltar. Dette er du en sentral aktør for å oppnå.

Som arrangør er vi opptatt av at du skal kunne fullføre rittet og være fornøyd når du endelig kommer til mål i Sogndal. Det henger høyt prestasjonsmessig å ha fullført dette rittet.

LYKKE LYKKE TIL!

Terje Myklebust
Rittleder Jotunheimen Rundt 2023

Jonas Sundet
Arrangementssjef 2023

1. STARTOMRÅDE OG RITTKONTOR I LÆRDAL

Dato: Fredag 30. juni 2023.

Rittkontoret er i idrettshallen i Lærdal. (Skulevegen 11)

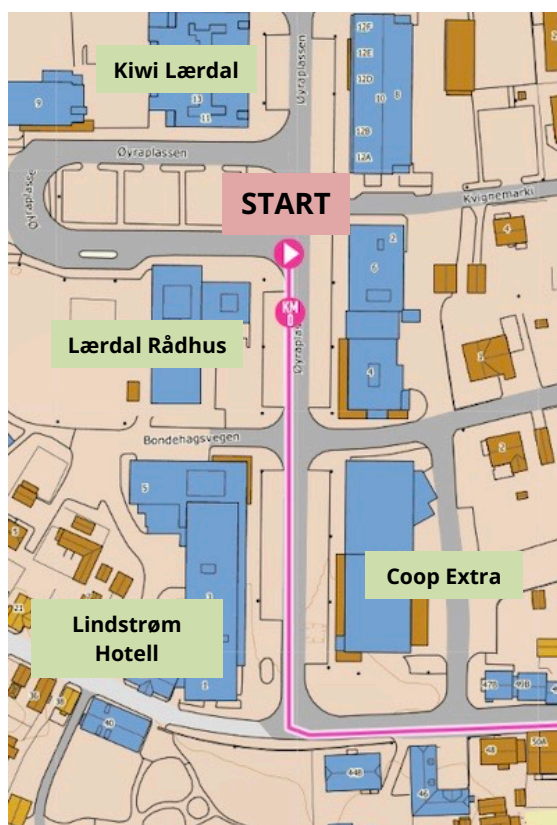
Rittkontoret åpner fredag 1. juli kl. 15:00.

Parkering er tilgjengelig ved Lærdalsøyri skule.

Det vil være en liten salgsstand av Enervit i sekretariatet.



Startområdet er i Lærdal sentrum – Øyreplassen:



Starttider i Lærdal fredag 1. juli:

- kl. 18:00 Start for de som bruker mer enn 20 timer.
NB! Starten for de som bruker mer enn 20 timer er satt opp av hensyn til matstasjonene. Med raskere sykling enn det som er stipulert risikerer du å komme til ubemannede matstasjoner.
På grunn av stort deltakerantall i denne puljen vil den bli delt opp. Vi henstiller til de som regner med å kjøre sakte om å stille bakerst ved start.

Lagkonkurranse:

- kl. 20:00 Inntil 10 lag med 6 deltakere.
- Ordinære puljer:
- kl. 21:10 Start første hovedgruppe (antatt raskeste ryttere)
 - kl. 21:15 Start andre hovedgruppe

NB! Dersom faktisk puljestørrelse bli veldig stor kan denne etter bli delt opp i inntil tre underpuljer ved start av sikkerhetsmessige årsaker. Sørg for å stille sammen med de du ønsker å starte sammen med og de som regner med å være raskeste ryttere først.

2. OM LØYPA OG MATSTASJONENE.

Om løypa:

Løypa er på totalt 430 km og har 4609 meter stigning. Skal etter sigende være det vakreste rittet som arrangeres i Nord-Europa.

Starten på rittet foregår i sentrum av Lærdal og følger E16 oppover Lærdalsdalen, over Filefjell til Fagernes. Frå Fagernes følges RV 51 over Valdresflya og ned til Randen. Rv 15 følges til Lom.

Frå Lom følger du Sognefjellveien (med Nord-Europas høyeste fjellovergang, 1440 moh.). Frå Sognefjellet går veien om Turtagrø og ned til Fortun og Skjolden. Turen går videre utover langs Sognefjorden til du kommer i mål i Sogndal.



"Timeout" på 3 min på Fagernes og Lemonsjøen – gjelder for tetgruppa.

Jotunheimen Rundt er et turritt, hvor det **ikkje er tillatt med følgebiler**. Som en konsekvens av dette er det obligatorisk stopp for tetgruppa på 3 minutter på henholdsvis Fagernes og Lemonsjøen. Dette er gjort for at de som ligger i

tetgruppa skal ha anledning til å få fylt på med mat og drikkje, uten å være avhengig av følgebil.

“TIMEOUT” ned Sognefjellet

Nøytralisering av tid som er innført ned Sognefjellet videreføres. Bakgrunnen for dette er tryggleiksvurderinger, både for ryttere og annen trafikk. Vegene er ikkje stengt for annen trafikk, og det er ein del turisttrafikk i området. I tillegg er dette et område med mye telekast i veidekket og knappe svinger. Vi anmoder alle om å holde begge hender på styret og å ta det med ro ned ned. Et liten feilvurdering her kan få katastrofale følger.



Timeout'en fungerer slik at ryttere må bruke minimum 22 minutter ned frå Sognefjellet. Om ryttere kjører raskere enn dette vil de få et tidstillegg på det doble av den tiden de har kjørt raskere. Eks. Ved 19 minutter vil tidstillegget bli $3 \times 2 = 6$ minutter.

Følgere = FORBUDT

Følgere er som nevnt ikkje tillatt i rittet, og deltakerne anbefales derfor å få sendt bagasje til matstasjonene med oppsatt bagasjetransport. Om du trenger annen service underveis kan du benytte rittets servicebiler. Rittet har 5 godt utstyrte servicebiler som vil være ute i løypa. Se mer om transport i kapittel 3, og om service i kapittel 5.

Maksimalt tidsforbruk for å fullføre

Maksimal tid for de som starter kl. 20:30 – 21:15 er 26 timer og for de som starter kl. 18:00 er det 28 timer. Fagernes må være passert til kl. 04:00, Beitostølen 06:00, Lemonsjøen kl. 11:00, Sognefjellet 16:30 og mål i Sogndal før kl. 22:00.

De 7 matstasjonene

Som tidligere år er vi opptatt av å ha gode matstasjoner. På alle stasjonene vil det bli servert variert mat og drikkje.

På Lom blir det servert en varm gryterett. Her vil det være mulighet for dei som ønsker til å legge seg nedpå og slappe av litt før ein gir seg i ferd med Sognefjellet.

Oversikt over matstasjonene og åpningstider:

Frå start	Sted	Til neste matstasjon	Åpnes	Lukkes
86 km	Vang	59 km	30/06 kl 21:00	01/07 kl 01:00
145 km	Fagernes	38 km	30/06 kl 23:00	01/07 kl 04:00
183 km	Beitostølen	69 km	01/07 kl 01:00	01/07 kl 06:30
252 km	Lemonsjøen	41 km	01/07 kl 04:30	01/07 kl 10:30
293 km	Lom	50 km	01/07 kl 06:00	01/07 kl 13:30
343 km	Sognefjellet	42 km	01/07 kl 07:30	01/07 kl 17:00
385 km	Dale skule, Luster	45 km	01/07 kl 08:30	01/07 kl 19:30
430 km : MÅL	Sogndal sentrum			

Døme på eit utval lokale spesialitetar vi tilbyr på matstasjonane:



NB!! Til orientering er matstasjonen på Fagernes på til parkeringsplassen ved Fagernes Museum som i 2022.

NNB! Matstasjonen på Randsverk er flyttet til Lemonsjøen Alpinanleg 3,5 km etter Randsverk: <https://goo.gl/maps/QKa3vhLanhRhYKVN6>



VED SOGNEFJELLHYTTA!

Gul snø er **ikkje** populært ved Sognfjellshytta, og av omsyn til andre betalande gjester ber vi alle respektere dette! Det er sett opp 4 urinaler ved matstasjonen. Bruk disse! Det er også mogleg å nytta toalettanlegget inne i hallen ved hytta, Bruk nedre inngang og ikkje gå gjennom resepsjonen! Vi hensyn.

Om du kommer til matstasjonene etter stengetid, vil du bli tatt ut av rittet, dvs, startnummer og chip vil bli tatt av arrangøren. Du vil da kunne velge om du likevel vil kjøre traseen rundt, eller bli med oppsamler til mål. Til orientering vil oppsamlerbussen ta lang tid før den er i Sogndal.

3 Transport (bagasje, sykler og busstransport)

All transport av sykler og bagasje som er sete opp i forbindelse med rittet, skjer på egne ansvar. Vi deler ut papplater som nyttes mellom syklane for å unngå riper og skader. Ta med et teppe eller noe liknande, om du vil ha bedre beskyttelse av sykkelens din.

3.1 Busstransport av rytterar og sykler frå Sogndal til startområdet i Lærdal

Det blir satt opp egen transport for rytterar og sykler frå skystasjonen i Sogndal til startområdet i Lærdal på fredagen (ekstrabusser og lastebil med sykler). Opplastning av sykler vil være frå kl 14:30. Avgang frå skystasjonen er **kl 15:15** (buss for 49 personer – mest for de som startar før kl 21) og kl **17:30** - mest for de som startar 21:10 eller 21:20). Det går også ordinær rutebuss frå Sogndal til Lærdal. Transport av sykler skjer på egne ansvar.

3.2 Bagasjetransport frå startområdet (til matstasjonene (posefrakt) og til målområdet i Sogndal)

HENTING OG LEVERING AV TIL MÅL I SOGNDAL:

Du kan sende bagasje (bag/sekker) frå startområde i Lærdal direkte til målområdet i Sogndal. Det vil være en egen oppsamlingsplass i ved startområdet i Lærdal skiltet med «Bagasje til Sogndal». Husk å merke bagasjen som skal sendes med ditt startnummer.

LEVERING AV BAGASJE TIL POSEFRAKT PÅ MATSTASJONANE:

Alle kan sende små poser/sekker med ekstra klær til matstasjonane Fagernes, Beitostølen, Lemonsjøen, Lom og Sognefjellet. Det er innlevering av bagasje i lastebilane i Lærdal før start fredag kveld. Posefrakttransporten har ikkje kapasitet til å frakte vanlig bagasje, kun vanntette poser på maks 1,5 kg som skal til utleveres på matstasjonane.

Du kan levere inntil 5 poser før start i Lærdal. Vi bruker stativ som trillas ut på kvart posestopp slik dei er pakket frå start til respektive matstasjonar.

Du må sjøl sørge for at posane leggas på rett stativ i Lærdal, til dømes slik at dei som skal til Fagernes legges på et stativ som skal til Fagernes, og tilsvarende for dei andre matstasjonane. Du må sjølv huske nummeret på stativet du la posane dine i.

Tips! Legg kvar pose på same nummer (til dømes Fagernes 2 og Beitostølen 2 osv.) på same hylle. Då blir det lett å finne din pose på alle stopp. Etter at du har «brukt» posen din

Når du har «brukt» posen så frakter vi den til mål kor du får den tilbake sammen med bagasjen din. For at dette skal gå i orden må du legge brukt (eller ubrukt pose) på anvist stad for brukte poser slik at dei blir tatt med til mål. Skjer ikkje dette så blir posen liggande igjen på matstasjonen til siste rytter har passert og det er det fare for at bagasjen ikkje kommer til Sogndal før oppsamlarbil kommer til Sogndal ca. kl. 22:00.

Posene skal være vanntett. De må merkes med startnummer, navn og mobilnummer. Du bør også legge en ekstra lapp oppi posen med navn og mobilnummer så vi kan finne ut hvem som eier den hvis merkingen utenpå blir borte. Vi kan dessverre ikke ta ansvar for at ikke noe blir borte underveis. For å sikre at ikke noe kan falle ut anbefaler vi å bruke pakkeposer/drybags som en av disse eller tilsvarende:

Du bør ikkje bruke vanlege plastposar eller tilsvarande. Erfaring viser at de lett går i stykker og du risikerer å miste det du hadde i posen. Posane kan veie maksimalt 1,5 kg. Det er avgrensa med plass så vi kan ikkje frakte annen bagasje eller større bagger med posefrakten. Du må med andre ord pakke lett og effektivt. Vi håper alle vil bidra til at posefrakten blir overkommelig ved å ikkje ta med seg for mye.

Ka bør du pakke i posane?

Dette avhenger i stor grad av været og personlege behov, så sjekk værmeldinga før du pakker posane dine..

Fagernes – du er over Filefjell, og nå skal du opp ca 500 m høgdemeter før du er på Beitostølen.

Beitostølen - mange ønsker å ha på seg meir klede før de skal over Valdresflya så kanskje en vindtett jakke eller regnjakke, ekstra trøye om det er kaldt, ekstra løse armar eller bein.

Lemonsjøen – om du ønsker å bytte til tørre klede etter fjellet så kan f.eks. en tørr trøye, sokker, hansker, en ekstra slange og en ekstra luftpatron være lurt.

Lom – nytt fjell venter, men det går oppover hele veien til Sognefjellshytta. Sognefjellshytta - herfra skal du ned til fjorden igjen. Kanskje du kan ønske deg en varmere jakke, varmere hansker, ein ekstra slange og en ekstra luftpatron. Du kan selvsagt også legge en energibar eller to og noe gel i posen din, men ikke bruk posene til å frakte drikke. Drikke er tungt, og det kan bli masse kliss både for deg og andre. Alternativt kan du ha pulver og fylle i vann på matstasjonane, men vi har også Enervit energidrikk tilgjengeleg på dei fleste matstasjonane.

I startområdet i Lærdal må du legge din bagasje på merket plass for den eller dei matstasjon(en)e kor du vil sende din pose eller sekk. Ein kan en sende små poser/sekker på opp til ca 1,5 kg Pr. matstasjon. Ikkje bruk plastboksar o.l., fordi disse tar for mye plass. Bagasje som du trenger etter målgang, kan sendas direkte til Sogndal. Husk å merke alle posar/sekker som skal sendas med ditt startnummer. Deltakar er sjøl ansvarlig for merking av sin bagasje. Merk tydelig!

HENTING OG LEVERING AV BAGASJE VED MATSTASJONENE:

Ved matstasjonene i Fagernes, Beitostølen, Lemonsjøen vil bagasjen ligge sortert etter startnummer (på bagasjetraller for de som starter etter kl 21). Legg tilbake bagasjen på plass merket Sogndal før du sykklar videre (all bagasje frå disse tre matstasjonene vil bli levert samlet i målområde så raskt som mulig.)

NB: På dei to siste matstasjonene, Lom og Sognefjellet, må du legge bagasjen din over på merket plass for transport til Sogndal. Dersom du ikkje flytter din bagasje til merket plass «Bagasje til Sogndal», er det fare for at bagasjen ikkje kommer til Sogndal før oppsamlarbil kommer til Sogndal ca. kl. 22:00.

3.3 Transport av ryttere og sykklar frå målområde i Sogndal til Lærdal

Transport av ryttere og sykklar med buss frå målområde i Sogndal til Lærdal vil bli laurdag kl. 14:30, 17.00 og 20.30, samt søndag kl. 10.30. (I tillegg går det ordinære rutebussar frå Sogndal til Lærdal både laurdag og søndag, se tabellen på neste side) Bussbillett løser du på bussen. Ta ev kontakt med transportør: <http://www.entur.no> eller <http://www.vy.no>
Transport av sykklar skjer på eige ansvar.

Tabell busstransport

JOTUNHEIMEN RUNDT (FREDAG)

15:15 Ekstrabuss + lastebil. Opplasting av sykklar frå kl 14:30 (skysstasjon)

17:10 Rutebuss frå Sogndal til Lærdal

17:30 Ekstrabuss med stor henger + lastebil

21:35 Lastebil for transport av bagasje til Sogndal

Takster 2023:

Sogndal – Lærdal: kr 100,- pr voksen. Sogndal – Lærdal: kr 150,- per voksen inkl. sykkel.

NB! Transport må forhåndsbetales og bookes i din påmelding i EQ-timing.

JOTUNHEIMEN RUNDT (Laurdag)

14:30 Ekstrabuss Sogndal til Lærdal (frå skysstasjonen)

15:30 Rutebuss frå Sogndal til Lærdal. Rute 800 + 840

17:00 Ekstrabuss frå Sogndal til Lærdal (frå skysstasjonen)
+ bil m/henger (frå skysstasjonen)

17:10 Rutebuss frå Sogndal til Lærdal. Rute 830 + 841

22:30 Ordinær rutebuss til Oslo (skysstasjon) VY170

SOGNEFJELLRITTET

08:00 Extrabuss over Sognefjellet til Lom (frå skysstasjonen) ankomst ca.10:51

08:35 Ordinær rutebuss over Sognefjellet til Lom. Rute 860 ankomst ca.11:40

12:50 Lastebil frå Lom til Sogndal (frå startområde)

12:50 Returbuss frå Lom til Sogndal (frå startområde)

17:00 Ordinær rutebuss frå Lom til Sogndal Rute 860.

JOTUNHEIMEN RUNDT – RETURBUSSE (SØNDAG)

07:55 Ordinær rutebuss til Bergen (frå skysstasjon) Ordinær rutebuss til Oslo (frå skysstasjon)

10:30 Ekstrabussar og lastebil (frå skysstasjonen)

11:30 Ordinær rutebuss til Oslo (skysstasjon) VY170

Det er vanleg takst på alle bussane. Sykkel må betalas for. Transport av sykklar og bagasje skjer på eige ansvar.

4. Tryggleik i og etter rittet

Alle har ansvar for å følge rittreglement og trafikkreglar.

Ikkje bruk følgebilar – send bagasje til matstasjonene, og bruk servicebilene om du får behov for hjelp! Følgebilar er ikkje tillate i et turritt!

Når mange sykklar i lag må en være ekstra nøye med å tenke på tryggleik for både seg sjøl og de andre du sykklar saman med:

Alle skal ha fungerande lys framme og bak på sykkelen, som skal brukast i skumring/mørke

- Vær konsentrert. Ulykker skjer oftast pga. manglande oppmerksomheit.
- Hold plassen din i feltet – ingen brå bevegelsar i side- eller lengderetning.
- Vis med tydelig teikn hull i asfalten og andre hindringar i vegen.

- Unngå løyse deler, vær forsiktig med flasker, de kan føre til farlige situasjoner om de kommer på avveie.
- Hold fråmhjulet bak bakhjulet til han som er fråmfor deg. Bruk bremsene fråmfor å skli opp på sida av sykkelen fråmfor deg.
- Unngå ta opp drikkjeflaska når du er midt i feltet – drikkje gjør du når du ligg bak i feltet eller i motbakkar når farten er lav.

Vær forsiktig ved hjemturen. Sørg for at du har fått nok søvn før du setter deg bak rattet for å kjøre hjem etter rittet. Etter å har syklet Jotunheimen Rundt er du uegnet som sjåfør inntil du har fått hvilt deg skikkelig!



NB! Steder der du må være særskilt oppmerksam:

Rett etter starten i Lærdal er felta samla. Mange er ivrige etter å komme i gang og presser tempoet opp i rykk og napp. Ta det rolig og sykle disiplinert! Du kommer snart til stigningane og feltet spreir seg ut. Utforkjøringane har vist seg å være dei stedene der ulykker kan skje. Kjør forsiktig! Vegstandarden i Norge er «som den er» – det kan være hull i asfalten, telehiv og andre hindringer for oss syklister. Å treffe et hull i asfalten i stor fart kan føre til brå punktering og tap av kontroll over sykkelen. Det pågår vegarbeid på flere strekk mellom Lomen og Fagernes. Her er det områder med lysregulert vekselkjøring. Jotunheimen Rundt er et turritt og deltakerne er forpliktet til å følge trafikkreglene, hvilket vil si at de stopper på rødt lys om de får det ved vekselkjøringene. Det pågår også vegarbeid på E16 Tyinvegen mellom Reie og Hagali. Her er det fleire strekk med høvla asfalt, høg asfaltkant og grus. Rett før Hagali er det også et strekke som er lysregulert. Får du rødt lys så stopper du. Utforkjøringen ned frå Filefjell forbi Tyinkrysset skjer om natta og sikten kan være dårlig. Ta det rolig!

Ned Sognefjellet er det bratt og med flere parti med svært smal veg der det ikkje er plass til stor bil og sykkel samtidig. Flere steder er det dårlig asfaltdekke og telehiv, så hold farten nede! Svingene er krappe og det blir mye bremsing. Felgene blir varme, og det kan lett bli punktering. Bruk veksjølis for- og bakhjulsbrems. Dette er et turritt, ikkje glem det.

Husk at på strekket ned frå Sognefjellet er det "time out", så her kan du ta det rolig. Se pkt. 2.

5 Annen praktisk informasjon

Viktige tips om mat og klær på turen

Ta med godt med mat og drikkje mellom matstasjonene. Sjekk værmeldingen, og vær beredt på at det kan være kaldt over fjellet nattetid, dette gleder særlig over Valdresflya. Sjøl om det er 25 varmegrader ved starten i Lærdal vil det kunne være bare 2 -3 grader over Valdresflya og minusgrader på Lemonsjøen, eller på Sognefjellet. Det kan være godt med noe vindtett i de lange utforkjøringene. Som oppgitt i kapittel 3 er mulig å sende bagasje med ekstra klær på forhånd til alle matstasjonene.

Elektronisk tidtaking

NB !!! Tidtaking er EQ Timing's engangsbrikkjer som festes på hver side av hjelmen. Det blir registrert mellomtid ved passering på Fagernes, Lom og Sognefjellet, samt sluttida. Det er mulig å få info om passeringstidspunkt på <http://raceone.com/>

Tidsbrikka er engangsbrikke så den trenger du ikkje tenke på å levere tilbake.

Sykkelservice, servicebiler

Det er utstyr til sykkelservice før start og mulighet med assistanse frå fem servicebilar ute i løypa. Servicebilane har med seg litt verktøy, lappesaker og noen få reservehjul, slanger og dekk. Hjula er utstyrte med Shimano 10 og 11 delt frikrans. **Ikkje skivebrems.** Bilane har også med noen smådeler som bremseklosser, vaiere mm. Vi vil sterkt tilrå at du tar en nøye sjekk på sykkelen i god tid før start. Sjekk for slitasje og skift ut slitte deler. Alle bevegelige deler må være godt smurt. Sjekk bremseklosser og dekk. Dekkene bør være rimelig nye og innkjørt slik at du reduserer risikoen for punktering underveis i rittet. Alle bør ta med seg pumpe, dekkspaker og slange/lappesaker. Frå erfaring ser vi at dei som punkterer, ofte punkterer to gonger. Ta derfor med to slanger. Det kan bli ventetid på servicebilen, da feltet er langt og dei kan vere fleire mil unna. Sørg for en nøye sjekk av sykkelen i god tid før start. Sjekk for slitasje og skift ut slitte deler. Alle bevegelige deler må være godt smurt. Vi vil og tilrå at du har en rimelig ny sykkelbukse med god pute. Bruk av «chamois crème» hjelper og mot gnagsår.

TA PÅ VARME KLÆR PÅ BEITOSTØLEN- DU SKAL OVER VALDRESFLYA OG DET KAN VÆRE KALDT PÅ LEMONSJØEN!

Servicenummer under rittet: 99339750

Vis miljøomsyn – ikkje kast søppel frå deg - du sykklar i Jotunheimen nasjonalpark!

Ikkje kast frå deg søppel langs vegtraseen! Ta med deg emballasje frå energibarar, energi gel og annet søppel til neste stopp ved matstasjon eller til mål. Jotunheimen nasjonalpark er et område av internasjonal og nasjonal verdi.

For deg som sykler rittet for første gang

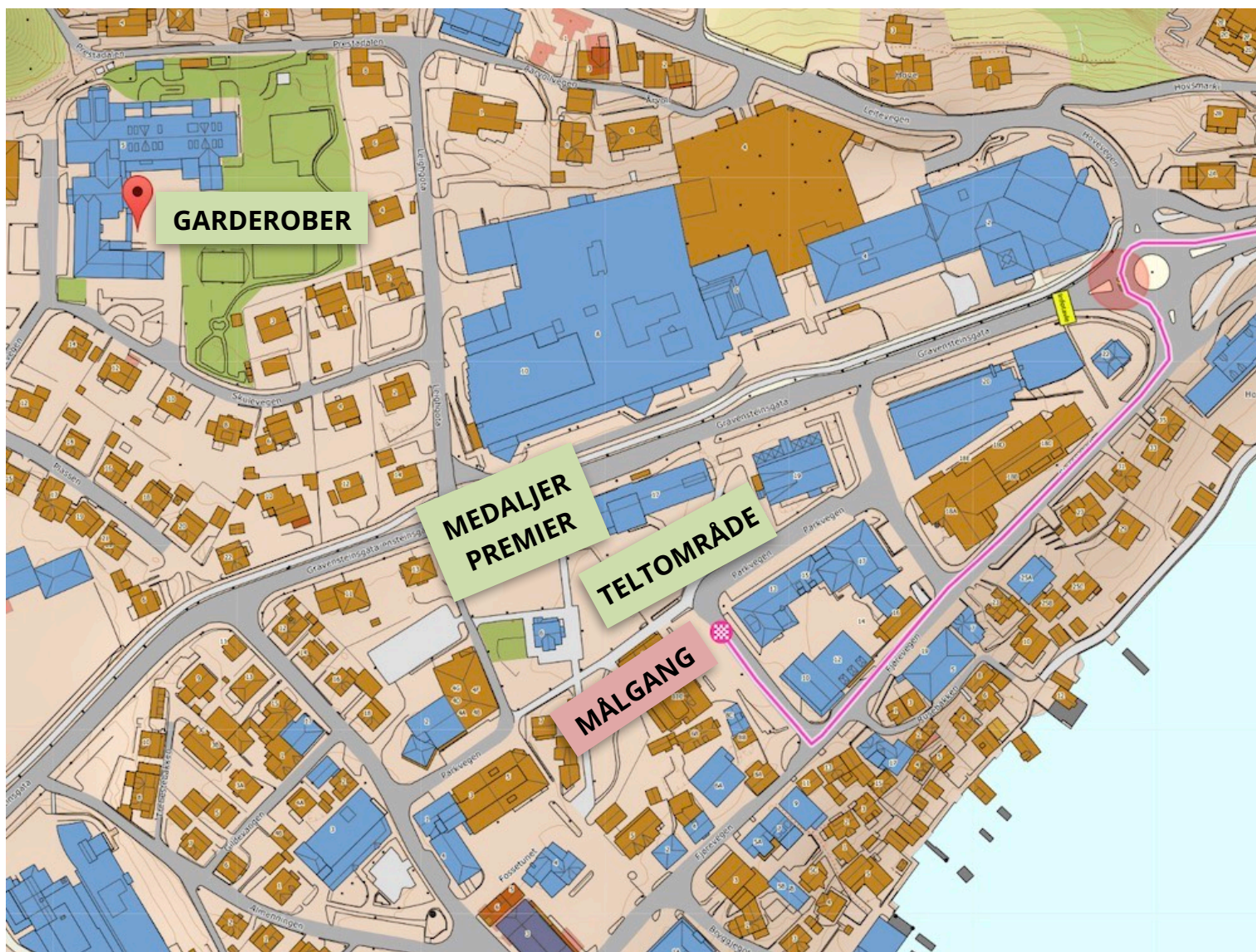
Frå starten i Lærdal kan det være ganske hektisk. Det er ikkje om å gjøre å henge med de fremste i puljen, men det er en fordel i å ligge i et godt felt fram til Fagernes. Frå Fagernes blir det til at de store feltene som var samla til da, brytes opp i mindre grupper i stigningene opp mot Beitostølen og Valdresflya. Det er viktig å finne «sitt tempo», det er langt fram til Sogndal. Det viktigste er å ha krefter igjen til siste fjellovergangen, Sognefjellet. Jotunheimen Rundt er et turritt der opplevingen av å sykle i Norges mest storslåtte natur står i høysetet. Legg vekt på opplevingen av turen som en positiv opplevelse, ikkje fokuser på at du skal sykle fort eller nå en målsetting om tid. Det aller viktigste er å fullføre med en god følelse av at dette var en fantastisk tur. Bruk de 7 matstasjonene og spis på hver matstasjon, fyll lommene og få med deg rikelig med drikkje. I et så langt ritt er det helt avgjørende at du får i deg nok mat og tilstrekkelig med væske. Det er rikelig med mat og drikkje på stasjonene, sørg for å variere på både mat og drikkje. Problemet kan være å få i seg nok av begge deler. Prøv gryteretten på Lom. Gled deg til vaflene på Sognefjellet – dei smaker ekstra godt med så mange kilometer i sykelsetet! Du får mer vafler i Luster, energi som kan komme godt med i den siste kneiken før du kommer til Sogndal.

6. Målområdet i Sogndal

Målgang i Sogndal er i sentrumsparken. No kan du vare stolt av deg sjøl!

Når du kommer i mål vil du få drikkje og litt snacks, og alle vil få servert urtepølse med potetsalat og salat. Det settes opp flere telt, og det er godt med bord og stoler i målområde. For de som ønsker annen mat er det fleire spisesteder og kaféar i nærheten.

Sekretariatet, hvor premier kan hentes, er i kommunehuset (i målområdet). All bagasje frå Lærdal og matstasjonene vil ligge i et telt til høyre for målgang. Til høyre for mål er det også toalett. Dusj og garderober er på Trudvang skole, se kartet nedenfor. Det vil være egen speaker, musikk og underholdning i målområde. Premieutdeling vil også være i målområde.




STYRKEPRØVEN
I SAMARBEID MED PEUGEOT