# ../Downloads/13416960_1036895953056698_2470476928788308294_o.jpg

STYRKEPRØVEN  
INNHOLD

STYRKEPRØVEN FORORD 1

STYRKEPRØVEN FØR RITTET 3

STARTNUMMERAVHENTING 3

SEKRETARIATETS ÅPNINGSTIDER 4

TRANSPORT TIL STARTSTEDENE 5

STYRKEPRØVEN UNDER RITTET 6

STYRKEPRØVEN MÅLGANG & TID 7

STYRKEPRØVEN LØYPEFORHOLD 8

VIKTIG: SPESIELLE FORHOLD 8

JESSHEIM & SKEDSMOKORSET: 9

VIKTIG: omkjøring ved skedsmokorset 9

STYRKEPRØVEN SANITET 12

ÅPNINGSTIDER 12

STYRKEPRØVEN MATSTASJONER 14

ÅPNINGSTIDER 15

STYRKEPRØVEN MÅLOMRÅDET 19  
STYRKEPRØVEN PARKERING VALLE HOVIN 21

STYRKEPRØVEN TELEFONLISTE 22

# STYRKEPRØVEN FORORD

Kjære, deltaker!

Hjertelig velkommen til Styrkeprøven, et av Norges eldste og mest populære sykkelritt på landeveien.

Det er med stor glede og stolthet at vi i 2023, kan ønske mer enn 16 nasjonaliteter velkommen til start på våre tre startsteder: Trondheim, Lillehammer og Eidsvoll.

På distansen fra Trondheim ser det ut til å bli rundt 700 deltakere

Lillehammer-Oslo, en distanse som passer for mange har også i 2023 start fra Hammartun Skole sør for Lillehammer sentrum lørdag 18. Juni. Fra Lillehammer er det også en ren jentepulje.

I 2023 går rittet på østsiden av Mjøsa.

Starten fra Eidsvoll går i år fra Eidsvoll jernbanestasjon. På denne distansen det en egen pulje for barn og unge mellom 12 og 16 år: Ung i Styrkeprøven.

Vi gleder oss til å se dere i målområdet på Vallhall Arena i Oslo!

Sykkelhilsen fra

Styrkeprøven AS v/styret  
ansatte og frivillige.

# STYRKEPRØVEN FØR RITTET

## HENTING AV STARTNUMMER

Som de senere årene vil det også i 2023 bli anledning til å hente startnummer hos vår samarbeidspartner Peugeot. Dato og sted vil bli publisert på våre hjemmesider.

Startnummer kan hentes i sekretariatet ved start. Ønsker du å ta kontakt med noen ved sekretariatet, finnes telefonnumre i listen lengre nede.

I konvolutten du henter finner du:

Startnummer, tidtakingchip som skal klebes på setepinnen og baggasjelapper.

Startnummeret i år er klistremerker som skal festes på hjelmen. De resterende klistremerkene er baggasjelapper (alt er merket).

Den store ”lappen” er setepinne-tidtakingchip og skal klebes rundt setepinnen.

## SEKRETARIATETS ÅPNINGSTIDER

Sekretariatets åpningstider er som følger:

**TRONDHEIM**

For deltakere i Oslo området er det anledning til å hente ut startnummer i lokalene til vår samarbeidspartner [Peugeot](https://www.peugeot.no/), [Solheimveien 11-15, 1471 Lørenskog](https://goo.gl/maps/me82abR7rbn9Lk9X6)

onsdag 14. juni mellom kl 10:00 – 18:00

I Trondheim kan du komme til [Hank Sport](https://www.hanksport.no/), [Dyre Halses gate 1a7042 Trondheim](https://goo.gl/maps/Azu84sVcRvBwFG7Y8). Enten torsdag 16:00 – 19:00 eller fredag 10:00 – 20:00.  
  
Vi tar og med uavhentede startnummer til Torget og leverer ut til de som av ulik årsak ikke rakk åpningstidene. Disse kan hentes i startområdet på torget fra kl 0300 lørdag morgen til frem til siste start.

**LILLEHAMMER**

Hammartun Skole Skolegata 37, Lillehammer

Sekretariatet er åpent fredag 16. juni kl: 16:00-21:00 og

lørdag 17. juni kl: 05:30-09:30.

HAMAR

**EIDSVOLL**

Sekretariatet vil være på Eidsvoll stasjon som har adresse Botshaugtangen

## TRANSPORT TIL STARTSTEDENE

**TRONDHEIM**

Vi har booket felles avgang med tog til Trondheim med avgang fredag 16. juni kl. 08:02 (vogn 2 og 3) forventet ankomst er kl. 14:39.

Sykler leveres til lastebil som står parkert i Trelastgata v/spor 19 (på Oslo S) fra kl.07:00. Syklene blir pakket i bobleplast før transport.

**Sykler utleveres på Hank Sport i Trondheim ved ankomst (fra eget inngjerdet område).**

**LILLEHAMMER**

Sykler til disse avgangene leveres inntil 1 time før avgang på lastebiler i Trelastgata (Spor 19).

Transport fredag 16. juni kl. 16:34 – transport med tog og sykkeltransport med bil.  
Transport lørdag 17. juni kl. 06:15 – Buss fra Trelastgata (Spor 19): kr 860 (person inkl. sykkeltransport).

Buss og sykkeltransport stopper ved Hammertun Skole.

Kjøretid til Lillehammer er beregnet til 2,5-3 timer.

**HAMAR**

Det er ikke behov for eget transportopplegg til Hamar.

**EIDSVOLL**

17. juni kl. 10:54: Tog fra Oslo S:. Pris kr 300 (person inkl sykkeltransport).  
Kjøretid til Eidsvoll er beregnet til 1 time.

# STYRKEPRØVEN UNDER RITTET

## FORBUD MOT FØLGEBILER

## Det er ikke tillatt med følgebiler i Styrkeprøven. Med følgebil mener vi i denne sammenheng alle biler som yter assistanse til rytterne. Biler som frakter mat, drikke, frontbiler, biler som frakter klær, biler som frakter utstyr, hjulbiler, biler som tar imot klær eller briller etc. Ryttere som er tilknyttet slike kjøretøy risikerer diskvalifikasjon. Kun arrangøren har tillatelse til å yte assistanse til deltagerne.

## POSEFRAKT FRA TONDHEIM TIL OSLO

Innlevering av poser til posefrakten foregår til samme tid og sted, dvs fra kl. 19-21 fredag kveld i Munkegata i Trondheim. Poser må leveres om kvelden siden posene fraktes fra Trondheim før første start.

Du kan levere inntil 3 poser før start i Trondheim. Vi frakter disse til matstasjonene på hhv Oppdal, Kvam eller Hamar, hvor du kan få tilgang til posen din. Når du har «brukt» posen så frakter vi den til mål hvor du får den tilbake sammen med bagasjen din.  
  
Du må selv sørge for at posene legges på rett stativ i Trondheim, slik at de som skal til Oppdal legges på et stativ som skal til Oppdal, og tilsvarende for Kvam og Hamar.  
  
**POSENE**  
Bør 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 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:  
  
<https://www.biltema.no/fritid/reise/ryggsekker/vanntett-pakkepose-2000034198>  
<https://oslosportslager.no/fold-drybag-bs-xs-vanntett-pose-3l-6985.aspx>  
[https://bikeshop.no/exped/nyexped1002/exped-fold-bs-drybag-10-000-mm-vannsøyle-70-d-nylon](https://bikeshop.no/exped/nyexped1002/exped-fold-bs-drybag-10-000-mm-vanns%C3%B8yle-70-d-nylon)  
<https://www.xxl.no/silva-dry-bag-r-pet-3l-torrsekk-gra/p/1172067_1_style>  
  
Du kan ikke bruke vanlige plastposer eller tilsvarende. Erfaring viser at de lett går i stykker og du risikerer å miste det du hadde i posen. Posene kan veie maksimalt 1,5 kg. Det er begrenset med plass så vi kan ikke frakte annen bagasje eller større bagger med posefrakten. Du må med andre ord pakke smått. Vi håper alle vil bidra til at posefrakten blir overkommelig med å ikke ta med seg for mye i posene.  
  
**ETTER AT DU HAR «BRUKT» POSEN DIN**  
Når du har «brukt» posen må den legges sammen med de andre «brukte» posene så den blir fraktet til Oslo. Legges den tilbake på stativet så vet vi ikke vi at den er «brukt» og da blir den ikke fraktet til Oslo før siste rytter har passert og matstasjonen stenger. Nå er ikke det så viktig på Oppdal siden alle posene fra Oppdal fraktes samlet til Oslo. Men det er viktig på Kvam og veldig viktig på Hamar.

## STARTSTEDER OG TIDTAKING

**TRONDHEIM**Start er i Munkegata men tidtakingen starter ikkje før du har passert alle lyskryssene ut av Trondheim på Sluppen (4,6 km frå Torget)

Posefrakten er et tillegg til den vanlige bagasjefrakten. Bagasje som skal til Oslo legger du som vanlig, i lastebilen vår i Trondheim før start. Så blir den kjørt til Oslo. Frakten av poser er litt mer komplisert.  
Det er innlevering av bagasje i lastebilene i Munkegata i Trondheim fra kl. 19-21 fredag kveld. Bagasje som skal sendes til Oslo kan også innleveres før start.

**LILLEHAMMER**Starten går frå Hammartun Skole men tidtakingen starter ikke før siste lyskryss er passert ut av Lillehammer (kort avstand fra skolen).

**HAMAR**

Start ved Vikingskipet og tidtakingen starter etter noen kryss/rundkjøringer (kort avstand fra Vikingskipet).

**EIDSVOLL**

Start ved fra Eidsvoll stasjon og tidtakingen starter på vei ut av Eidsvoll sentrum (ca 500 meter frå start).

# STYRKEPRØVEN MÅLGANG & TID

Statens vegvesen har bestemt at Styrkeprøven skal sende deltagerne inn til Oslo på gang- og sykkelveier. Løsningen vegvesenet har valgt har ikke blitt befart av oss før de fattet sin endelige beslutning. Vi ble meddelt denne beslutningen fredag kveld en uke før arrangementet.  
  
Vi ser på valget av denne traséen som en dårlig sikkerhetsmessig løsning for alle som benytter seg av disse gang- og sykkelveiene og for våre deltagere. I Norge er bruken av gang- og sykkelveier vanligvis så liten at vi kan tillate oss blandet trafikk, men gang- og sykkelveinettet er neppe dimensjonert for den bruken vegvesenet her har besluttet.  
  
Styrkeprøven er et stort arrangement med flere store logistiske utfordringer. Hvis vi plutselig skal sette alle deltagerne langt utenfor Oslo med alle sykkelkofferter, annen bagasje og poser, langt unna deres planlagt avslutning og uten gode løsninger for å komme seg inn til planlagt bestemmelsessted, så vil det skape enda mer kaos enn hvis vi lar dem sykle inn til Vallhall. Vi stopper derfor tiden ved Olavsgaard Hotell og har en transportetappe inn til mål i Vallhall Arena.   
  
Vi har merket gang- og sykkelveier fra Hvam inn til Vallhall Arena og vi ber om at dere som deltar i Styrkeprøven følger disse inn til Vallhall. Hvis noen skulle velge å organisere eget transport inn til Vallhall fra Hvam så godtar vi det. Vi kommer ikke til å diskvalifisere noen for å bruke bil på dette strekket.   
  
I Oslo det er det ofte vanskelig å finne frem på gang- og sykkelveier når man ikke er kjent. I år er det i tillegg vegarbeid på Gjelleråsen som kompliserer passeringen av dette området på gang- og sykkelveier. Vi har derfor laget denne vedlagte bilde-oversikten som viser hvordan du må navigere på gang- og sykkelveien fra Hvam over Gjelleråsen for å komme inn langs Trondheimsvegen.  
  
Husk at man som syklende på gang- og sykkelvei skal ned i gangfart når du passerer gående og at du har vikeplikt for det meste av andre som beveger seg på disse veiene, ikke minst for alle biler som måtte komme ut av avkjørsler eller sideveier

Vi har ingen funksjoner eller tilbud ved Olavsgaard (på Hvam). Vi får ikke bruke E6 inn til Oslo som tidligere og vi er å bruke gang- og sykkelveier fra Hvam og inn til Vallhall.   
  
Avslutningen av rittet skjer i Vallhall i Oslo. Der vil du finne alt man trenger når man har syklet Styrkeprøven, bl.a. vil man bli servert et lite måltid ved ankomst i tillegg til restitusjonsprodukter fra sponsor.

# STYRKEPRØVEN LØYPEFORHOLD

## VIKTIG: SPESIELLE FORHOLD

### Det er en del veiarbeid på Espa som betyr at vi må inn på gang og sykkelsti for å unngå lysregulering her. Sykkelstien går deretter om Shellstasjonen/Bolleland også i år (samme vei som i fjor.

1. Det er en 2 stk veiarbeid og lysregulering ved Moelv (før og etter Moelv) som vi ikke er blitt varslet om (på hovedveien). Dette er et veiabreidområde og de som sykler på rødt blir disket. Vi vil sørge for at alle får trekk i tid tilsvarende intervallene på lysene på Moelv (-5 minutt).

Det er ikke lagt opp til omkjøringer utenom beskrevet løypetrasse. Noen punkt i løypa er beskrevet under:

## Noen utvalgte punkter mellom Hvam og Vallhall

Et bilde som inneholder tekst, skjermbilde, utendørs, vei

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder utendørs, vei, tekst, scenebilde

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder utendørs, tekst, vei, himmel

Automatisk generert beskrivelse

**KART FRA HVAM – OVER GJELLERÅSEN OG INN MOT BJERKE**

Et bilde som inneholder tekst, kart, atlas

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder tekst, utendørs, tre, skjermbilde

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder tekst, tre, utendørs, skjermbilde

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder tekst, utendørs, tre, skjermbilde

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder tekst, utendørs, Landkjøretøy, kjøretøy

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder tekst, utendørs, skjermbilde, himmel

Automatisk generert beskrivelse

**KART FRA BJERKE TIL VALLHALL**

Et bilde som inneholder kart, tekst, atlas

Automatisk generert beskrivelse

Ruten vil være skiltet etter avkjøring fra gang og sykkelveien langs Trondheimsvegen ved Bjerke kjører man over Trondhjemsveien og til venstre i rundkjøringen.

Man følger veien i en bue rundt Bjerkebanen og ned Økernveien. Den svinger skarpt til høyre i bunnen og man tar vi ventre ut på Økern Torgvei. I rundkjøringen etter 20 meter tar man til venstre igjen.

I neste rundkjøring skal man av veien og over på gang- og sykkelveien som går ned til Dronning Margretes vei som går over broen over E-6. Der skal man til høyre og i rundkjøringen og så er det 200 meter til Valhall.

# STYRKEPRØVEN SANITET

# **NOE STØTTE PÅ MATSATSJONENE MEN BRUK 113 VED** BEHOV

# Alle matstasjoner utenom Hamar drives av Røde Kors og det vil være mulig å få sårstell med mer på disse. Ellers er det 113 som gjelder og det er slik du vil får raskest og best hjelp om uhellet er ute.

De ulike matstasjonene langs løypen vil være bemannet under rittet og samtlige åpne- og lukketider finnes i tabellen nedenunder. Løypen stenger samtidig som sanitet- og førstehjelpsbemanningen går av vakt.



# STYRKEPRØVEN MATSTASJONER

ÅPNINGSTIDER PR MATSTASJON

De ulikematsatsjonene er bemannet slik:

Et bilde som inneholder tekst, skjermbilde, nummer, Parallell

Automatisk generert beskrivelse

Energidrikke, kaffe/te, vann og utblandet saft serveres ved matstasjonene. Noen matstasjoner tilbyr Coca-Cola. Det blir servert frukt og sandwich og suppe.

NB! Glutenfri mat tilbys ikke og de som må ha slik mat må legge de i sine poser. Det serveres i tillegg supper uten kjøtt, samt frukt (se meny).

**MENY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sted | Mat | Drikke |
| Soknedal | Frukt (bananer og appelsiner) | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann |
| Oppdalporten | Frukt (bananer og appelsiner)  Fruktsuppe  Egg & Bacon Sandwich  Frøbaguette | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe |
| Dombås | Frukt (bananer og appelsiner)  Kjøttsuppe  Egg & Bacon Sandwich  Frøbaguett | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola |
| Kvam | Frukt (bananer og appelsiner)  Sjokoladekake  Egg & Bacon Sandwich  Frøbaguette  Taco Burrito | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola |
| Kvitfjelltunet | Blomkålsuppe  Frukt (bananer og appelsiner)  Frøbaguette  Kylling Wrap | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola |
| Brøttum | Lokal rett  Frukt (bananer og appelsiner)  Club Sandwich | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola |
| Hamar | Frukt (bananer og appelsiner)  Enervit gel  Osteflute  Taco Burrito | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola |
| Minnesund | Frukt (bananer og appelsiner)  Enervit Gel  Club Sandwich  Egg & Bacon Sandwich  Osteflute | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola  Varm solbærtoddy |
| Kløfta | Frukt (bananer og appelsiner)  Frøbaguette  Pulled Pork Burrito  Kylling Wrap | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe  Cola |
| Vallhall | Taco Burrito  Egg & Bacon Sandwich  Kyllingwrap  Varmmat | Enervit sportsdrikke  Saft  Vann  Kaffe |

# STYRKEPRØVEN MÅLOMRÅDET

I målområdet i Vallhall Arena vil man finne alt man trenger når man har syklet Styrkeprøven, bl.a. vil man bli servert et lite måltid (gratis) ved ankomst i tillegg til restitusjonsprodukter fra sponsor:

* Bagasjeutlevering
* Sykkelparkering
* Soveområdet
* Afterbike lounge
* Ladies Edition lounge
* Restaurant
* Utstillingsområde
* WC og garderobe med dusjmuligheter

# ../Vallhall/Styrkeprøven_Plantegning_Inne_NO.pdf