



MANUAL

[Les denne før start]



DETALJERT INNHOLD

1	STARTOMRÅDE OG RITTKONTOR I LOM	4
	RITTSEKRETARIATET	4
2	OM LØYPA OG MATSTASJONANE	5
	OM LØYPA.....	5
	MATSTASJONANE.....	6
3	TRANSPORT (BAGASJE , SYKLAR OG BUSSTRANSPORT)	7
3.1	BUSSTRANSPORT AV RYTTARAR OG SYKLAR FRÅ SOGNDAL TIL STARTOMRÅDE I LOM.....	7
3.2	BAGASJETRANSPORT FRÅ STARTOMRÅDET (TIL MATSTASJONANE OG TIL SOGNDAL)	7
	TABELL BUSSTRANSPORT.....	7
4	TRYGGLEIK I OG ETTER RITTET	8
5	ANNA PRAKTISK INFORMASJON	9
6	MÅLOMRÅDE I SOGNDAL	10

Side	av		Revisjon	Versjon
2	10		10 mai 2017	16.2



VELKOMEN!

Sogn Cykleklubb ønsker deg velkommen til det 20. arrangementet med Sognefjellrittet som er ein del av Jotunheimen Rundt. **Sognefjellsrittet er «miniutgåva» av Jotunheimen Rundt, og har etter kvart fått svært godt omdøme!**

Du sykklar gjennom noko av det vakraste som er av norsk natur. Løypa går opp Bøverdalen, over fjellet, ut Lustrafjorden og ned frå Hafslo til Sogndal. Tyngda av feltet brukar mellom seks og åtte timar på denne turen, og kjem til mål i Sogndal samstundes med deltakarane i Jotunheimen Rundt.

Startområdet er i år flytta frå Loar skule og stavkyrkja ca 200 meter retning mot Skjåk til Utgard Fleirbrukshus. På same stad kjem ryttrarane frå Jotunheimen Rundt inn frå Valdresflya, til varm mat og ei kortare eller lengre rast. I Lom har dei gjennomført to tredjedeler av Jotunheimen Rundt. Ut frå Lom går det såleis to grupper ryttrarar; dei som nett har byrja på sine 137 km, og dei som har nesten tredve mil i beina på dette tidspunktet. Saman rullar dei over Sognefjellet og like inn til den sjarmerande Sogndalsfjøra, der eit fargerikt målområde står klart til å ta imot slitne utøvarar.

Sognefjellrittet høver godt for terrengsykkel og kan godt nyttast viss ein tek det som ein tur. Vil du følge «pulja» så er racer å anbefale.

I fjor viste Sognefjellet seg frå si beste side, og det vart ei fantastisk oppleving for dei vel 200 deltakarene. Mange tok seg god tid ved Sognefjellshytta, for å få i seg nysteikte vafler med syltety og rømme. Turen derfrå til neste «vaffelstasjon» på Dale skule i Luster, går av seg sjølv. Derfrå er det berre 45 km til mål i Sogndal.

Hugs at Sognefjellittet eit turritt, og at det viktigaste er å fullføre. Den store premien får alle – den fantastiske kjensla ein får når ein kjem i mål i Sogndal. **EG KLARTE DET!** Det står respekt av å ha sykla over Sognefjellet og heilt fram til Sogndal. *Ta deg tid, finn ditt tempo og nyt turen og naturen!*

Catherine Stigen Bøen
Leiar Sogn Cykleklubb



Side	av		Revisjon	Versjon
3	10		10 mai 2017	16.2

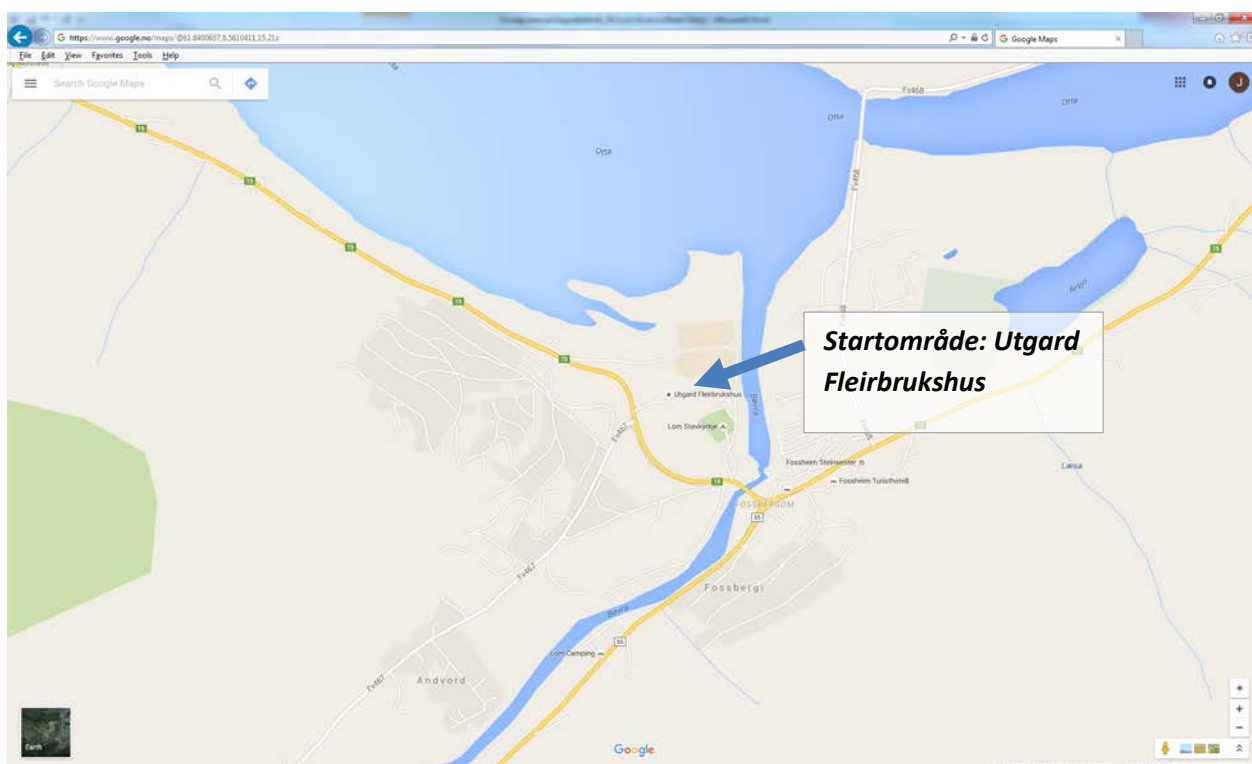
1 STARTOMRÅDE OG RITTKONTOR I LOM

Dato: Laurdag 8. juli 2017

Rittkontor og startområde i Lom

Startområdet i Lom er flytta frå stavkyrkja og Loar skule ca 200 meter retning mot Skjåk. Her er det rikeleg med plass både for bil og sykkel. Rittkontor opnar kl 11.00. Du finn oss på Utgard Fleirbrukshus.

Det er tilrådd å parkere bilen i Sogndal og nytte buss til startområdet i Lom, då det ikkje er buss til Lom etter målpassering laurdag kveld, sjå kappittel 3 for info om transport.



Starttider i Lom:

Eigen racingpulje på 50 stk. med stipulert tid 4.15 starter kl. 12.45

Resten startar kl 13.00.

Rittsekretariatet

På matstasjonane og i arrangørbilane får du tilgang til mobiltelefon om du treng det.

Dersom du må bryte rittet skal du straks sende SMS til sekretariatet, eller gje beskjed til servicebil.

Ring viss det er behov for hjelp/ved skade/oppsamlingsbil.

Rittsekretariatet har tlf.nr. 481 67 122

Side	av	Revisjon	Versjon
4	10	10 mai 2017	16.2

2 OM LØYPA OG MATSTASJONANE

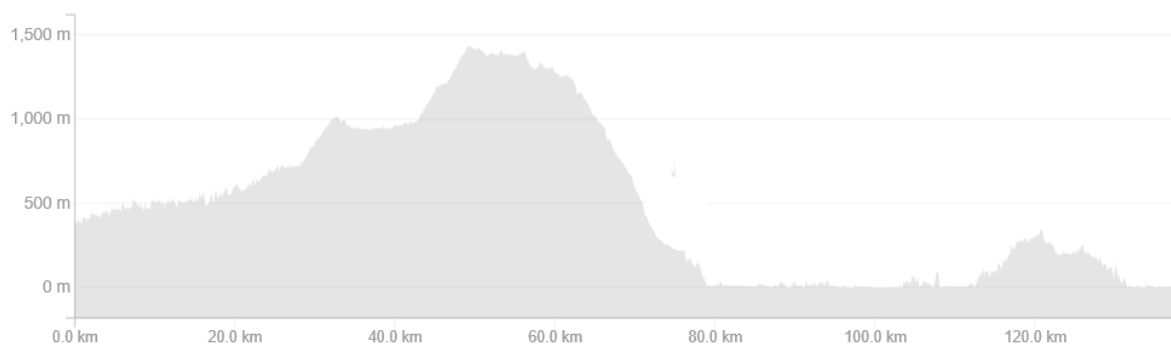
Om løypa

Løypa går gjennom noko av det vakraste som er av norsk natur! Frå Lom fyljer du den berømte SOGNEFJELLSVEGEN gjennom Bøverdalen (der dalsidene er så bratte at dei dyrkar jorda på begge sider!). Sognefjellsvegen er Nord-Europa sin høgaste fjellovergang, 1440 m.o.h. ved Fantesteinen. Her vil du møte fleire meter høge brøytekantar. Dette, saman med fjellvinden, «vil den heite panna svala» – før du stuper dei 14 krappe slyngene forbi Turtagrø og ned til Fortun og Skjolden. Turen går vidare utover langs SOGNEFJORDEN, og du kjem i mål i regionsentret Sogndal etter 137 km.

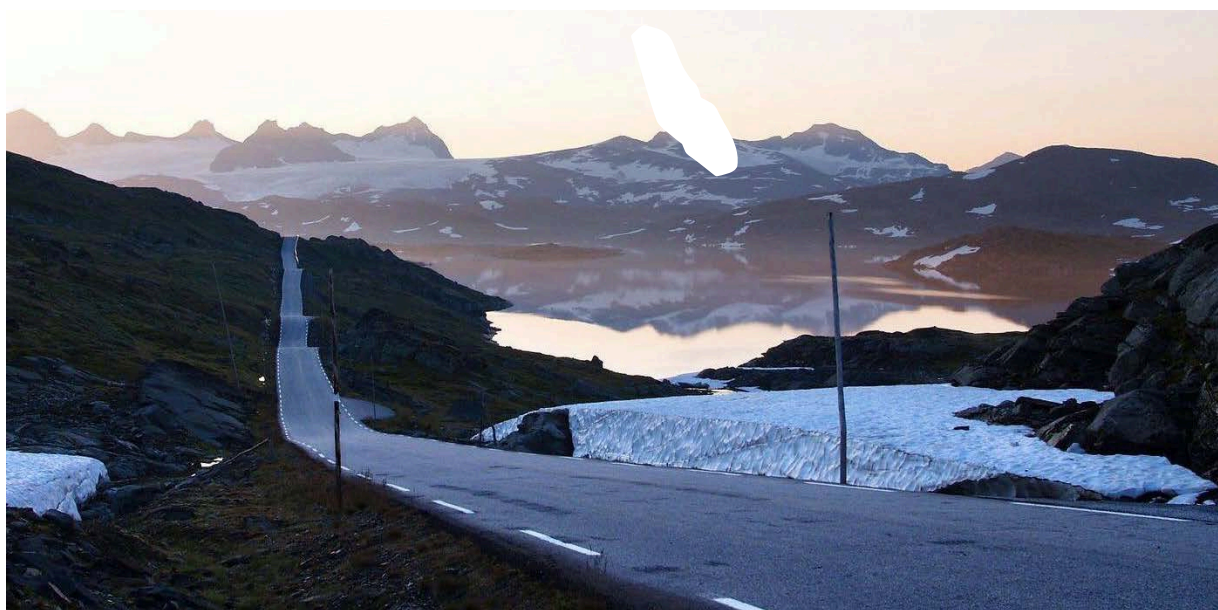


Oversiktskart som viser løypa frå Lom til Sogndal.

Profil på høgdemeter frå Lom til Sogndal:



Side	av	Revisjon	Versjon
5	10	10 mai 2017	16.2



Bilete frå Sognefjellsvegen.

Ikkje bruk følgjebilar – send bagasje til matstasjonane og bruk servicebilane om du får trong for hjelp!

Følgjebilar er ikkje tillate i eit turritt. Alle kan sende sekker/bag med klede og anna utsyr til matstasjonen på Sognefjellet. Det vil også vere sykkelservice frå seks godt utstyrte servicebilar som vil vere ute i løypa. Sjå meir om transport i kapittel 3, og om sykkelservice i kapittel 5.

Matstasjonane

Vi legg mykje i ha gode matstasjonar! På matstasjonane vert det servert nysmurt brødmatt, frukt og drikke i alle variantar, bl.a. Maxim sportsdrikk. På matstasjonane på Sognefjellet og i Luster vert det servert nystekte vafler (etter innkomst i Sogndal vil det bli servert grillmat, drikke med meir).

Frå start	Stad	Til neste matstasjon
50 km	Sognefjellet	42 km
92 km	Dale skule, Luster	45 km
137 km- MÅL	Sogndal sentrum	

3 Transport (bagasje , sykklar og busstransport)

Det er tilrådd å parkere bilen i Sogndal og nytte buss til startområdet i Lom, då det er ingen buss til Lom etter målpassering laurdag kveld. Det går rutebuss til Lom søndag morgon kl 08.35.

3.1 Busstransport av ryttarar og sykklar frå Sogndal til startområde i Lom

Det vert satt opp eigen transport for ryttarar og sykklar frå skysstasjonen i Sogndal til startområdet i Lom laurdag morgon (ekstrabussar og lastebilar med sykklar). Opplastning av sykklar vil vere frå kl 07:30. Avgang frå skysstasjonen er kl 08:00. (Det går også ordinær rutebuss frå Sogndal kl 8:35 som er framme i Lom kl 11:40). Transport av sykklar og bagasje skjer på eige ansvar.

3.2 Bagasjetransport frå startområdet (til matstasjonane og til Sogndal)

Bagasje kan sendast frå startområdet i Lom og direkte til målområdet i Sogndal. Det vil vere ein eigen oppsamlingsplass med skilta med «Sogndal».

I tillegg kan alle sende sekker/bag med klede og anna utsyr ut til matstasjonen på Sognefjellet. I startområdet i Lom må du leggje din bagasje på merka plass «Sognefjellet»

Når du kjem på matstasjon kor din bagasje ligg, må du sjølv syte for å leggja bagasjen din på merka plass for vidare transport til Sogndal -**Hugs dette!** Den vil då fortløpande bli køyrt til målområdet i Sogndal. Dersom du ikkje flyttar din bagasje til merka plass for Sogndal, vil ikkje din bagasjen komme til Sogndal før seint på laurdag kveld.

Hugs å merke sekk/bag som skal sendast med ditt startnummer! Transport av sykklar og bagasje skjer på eige ansvar.

Tabell busstransport

DAG	STAD	TID	MERKNAD
Laurdag	Sogndal-Lom	08:00	Ekstrabuss + lastebil +lastebil (skysstasjon)
	Sogndal-Lom	08:00	Ekstrabuss + lastebil (skysstasjon)
	Sogndal-Lom	08:35	Ordinær rutebuss over Sognefjellet (skysstasjon)
Laurdag	Lom-Sogndal	08:25	Ordinær rutebuss over Sognefjellet
	Lom-Sogndal	12:50	Lastebil (startområdet)
	Lom-Sogndal	12:50	Ekstrabuss (startområdet)
	Lom-Sogndal	15:00	Ekstrabuss (matstasjon)
	Lom-Sogndal	16:30	Ordinær rutebuss over Sognefjellet

Det vert vanleg takst på alle bussane. Sykkel må òg betalast for. Transport av sykklar og bagasje skjer på eige ansvar.

Takstar 2017:

Sogndal – Lom kr 320.- per vaksen.

Sogndal – Lom: kr 100,- pr sykkel.

Side	av	Revisjon	Versjon
7	10	10 mai 2017	16.2

4 Tryggleik i og etter rittet

Alle har ansvar for å følgje rittreglement og trafikkreglar. Når mange sykklar i lag må ein vere ekstra nøye med å tenke på tryggleiken til både seg sjølv og dei andre ein sykklar i lag med.

- Ver konsentrert. Ulukker skjer oftast pga av manglande merksemd.
- Hold plassen din i feltet – ingen brå bevegelsar i side- eller lengderetning.
- Vis med tydelege teikn hol i asfalten og andre hindringar i vegen.
- Unngå lause delar, ver forsiktig med flaskar, dei kan føre til farlege situasjonar om dei kjem på avvege.
- Hald framhjulet bak bakhjulet til han som er framfor deg. Bruk bremsene framfor å skli opp på sida av sykkelen framfor deg.
- Unngå å ta opp drikkeflaska når du er midt i feltet – drikke gjer du når du ligg bak i feltet eller i motbakkar når farten er låg.

Ver forsiktig ved heimturen. Sørg for at du har fått nok søvn før du set deg bak rattet for å køyre heim etter rittet. Etter å ha sykla Sognefjellsrittet vil mange vere ueigna som sjåfør inntil ein har fått kvilt seg skikkeleg.

Stader der du må vere spesielt merksam:

Ta det roleg i starten. Du kjem snart til stigningane og feltet spreier seg ut. Utforkøyringane har vist seg å vere stadene der ulukker kan skje. Køyr forsiktig. Vegstandarden i Norge er «som den er» – det kan vere hol i asfalten og andre hindringar for oss syklistar. Å treffe eit hol i asfalten i stor fart kan føre til brå punktering og manglande kontroll over sykkelen. Ned Sognefjellet er det bratt og med fleire parti med svært smal veg der det ikkje er plass til stor bil og sykkel samstundes. Fleire stader er det dårleg asfaltdekke, så hald farten nede! Svingane er krappe og det blir mykje bremsing. Felgane blir varme og det kan lett bli punktering. Bruk vekselvis for- og bakbrems. Dette er et turridd, ikkje gløym det.

Side	av		Revisjon	Versjon
8	10		10 mai 2017	16.2

5 Anna praktisk informasjon

Viktige tips om mat og klede på turen

Ta med godt med mat og drikke mellom matstasjonane. Sjekk vêrmeldinga, og ver budd på at det kan vere kaldt over fjellet. Det kan vere godt med noko vindtett i dei lange utforkøyringane. Som oppgjeve i kapittel 3 er mogleg å sende bagasje med ekstra klede på førehand til matstasjonane.

Elektronisk tidtaking

Tidtaking er Quick Timing's eingongsbrikker som festes på kvar side av hjelmen. Det vert registrert mellomtid ved passering på Fagernes, Lom og Sognefjellet, samt sluttida. Det er mogleg å få info om passeringstidspunkt på <http://live.quicktiming.no/>



Tidsbrikka er eingongs så den treng du ikkje tenke på å levere tilbake.

Sykkelservice, servicebilar

Det er utstyr til sykkelservice før start og ved hjelp av fem servicebilar ute i løypa. Servicebilane har med seg verktøy, lappesaker og nokre få reservehjul, slangar og dekk. Hjula er utstyrte med shimano 9 og 10 delt frikrans. Bilane har og med nokre smådelar som bremseklossar, vaierar mm. Vi vil sterkt tilrå at du tar ein nøye sjekk på sykkelen i god tid før start. Sjekk bremseklossar og dekk. Dekka bør vere rimeleg nye og innkøyrt slik at du reduserer risikoen for punktering undervegs i rittet. Alle bør ta med seg pumpe, dekkspakar og slange/lappesaker. Erfaring har vist at den som punkterer, ofte punkterer to gonger. Ta difor med to slangar. Det kan bli ventetid på servicebilen, da denne kan vere fleire mil unna. Sørg for ein nøye sjekk av sykkelen i god tid før start. Sjekk for slitasje og skift ut slitte delar. Alle bevegelege delar må vere godt smurde. Vi vil og tilrå at du har ei rimeleg ny sykkelbukse med god pute. Bruk av «chamois crème» hjelper og mot gnag. Dette er ikkje ein fransk ost.

Vis miljøhensyn- du sykklar i jotunheimen nasjonalpark!

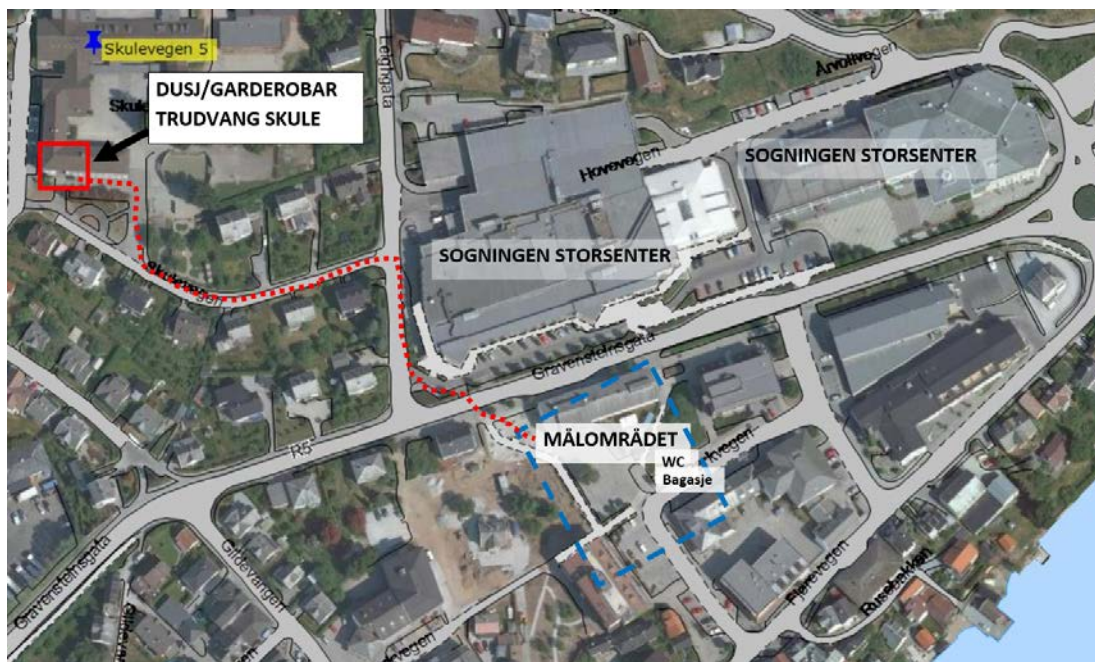
Ikkje kast frå deg boss i vegtraseen! Ta med deg emballasje frå energibarar og anna bos til neste stopp ved matstasjon eller mål. Nasjonalparken er av internasjonal og nasjonal verdi.

Side	av		Revisjon	Versjon
9	10		10 mai 2017	16.2

6 Målområde i Sogndal

Målgang i Sogndal er i sentrumsparken.

Når du kjem i mål vil du få drikke og litt snacks, og alle vil få servert grillmat. Det setjast opp fleire telt, og det er godt med bord og stolar i målområdet. Sekretariatet, kor premiar kan hentast, er i kommunehuset (i målområdet). All bagasje frå Lærdal og matstasjonane vil liggja i eit telt til høgre for målgang. Til høgre for mål er det også toalett. Dusj og garderoabar er på Trudvang skule, sjå kartet nedanfor. Det vil vere eigen speaker, musikk og underhalding i målområdet. Premieutdeling vil også vere i målområdet.



Oversiktskart som viser målområdet og staden for dusj og garderoabar(Trudvang skule)



Foto frå Sogndal. Målområde er merka med raud pil.

Side	av		Revisjon	Versjon
10	10		10 mai 2017	16.2