

JOTUNHEIMEN RUNDT - MANUAL 2018

[Les denne før start]



DETALJERT INNHOLD

1	STARTOMRÅDE OG RITTKONTOR I LÆRDAL	4
	RITTSEKRETARIATET	4
2	OM LØYPA OG MATSTASJONANE	5
	OM LØYPA.....	5
	DEI SJU MATSTASJONANE.....	6
3	TRANSPORT (BAGASJE , SYKLAR OG BUSSTRANSPORT)	7
	3.1 BUSSTRANSPORT AV RYTTARAR OG SYKLAR FRÅ SOGNDAL TIL STAROMRÅDEI LÆRDAL.....	7
	3.2 BAGASJETRANSPORT FRÅ STARTOMRÅDET (TIL MATSTASJONANE OG TIL SOGNDAL)	7
	3.3 TRANSPORT AV RYTTARAR OG SYKLAR FRÅ MÅLOMRÅDET I SOGNDAL TIL LÆRDAL.....	7
4	TRYGGLEIK I OG ETTER RITTET	9
5	ANNA PRAKTISK INFORMASJON	9
6	MÅLOMRÅDE I SOGNDAL	11
7	OM «MINI-LAGKONKURRANSEN»	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Side	av	Revisjon	Versjon
2	13	18. april. 2018	17.1



VELKOMEN!

Sogn Cykleklubb ønsker deg velkommen til det 28. Jotunheimen Rundt. Dette turrittet vart første gong avvikla i 1991, og har hatt same trase i alle desse åra. Vår viktigaste oppgåve som arrangør er å sørge for at du får ei god og trygg sykkeloppleving. Vi kan syte for god service, godt utstyrte matstasjonar, servicebilar undervegs og god stemning i både start- og målområde. Sentrumsparken i Sogndal set ei fin rame rundt målområdet med god stemning.

Det viktigaste bidraget til eit fantastisk ritt har naturen gjeve oss. Eit fantastisk landskap set ei ramme rundt rittet som ingen andre ritt nord for Alpane kan måle seg med. Jotunheimen er det mest spektakulære vi har av norsk natur. Du får ei sykkeloppleving du aldri vil gløyme. Minna og dei gode opplevingane frå rittet får deg til å gløyme at det til tider var strevsamt.

Vår jobb er å leggje til rette for deg slik at du berre skal konsentrere deg om syklinga og nyte turen. Vi har inntil fem servicebilar som følgjer rittet, og det er og hjelp å få på enkelte av matstasjonane. Servicebilane tek pause på matstasjonane og nokre av desse kan ha litt moglegheit til å hjelpe uavhengig av bilar.

Vi ønsker å setje fokus på tryggleiken i rittet. Her har vi en viktig rolle som arrangør, men det er du som rytter som er den avgjerande faktor. Minst av alt ønsker vi at det skal skje ulukker, difor vil vi at kvar einskild tek ansvar for å sykle på forsvarleg vis. Vi gir deg derfor nokre tips i denne avisa.

Hugs at Jotunheimen Rundt er eit turritt der alle konkurrerer med seg sjølv. 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. EG KLARTE DET! Det står respekt av å ha sykla Jotunheimen Rundt. *Ta deg tid, finn ditt tempo og nyt turen og naturen.*

Solveig Nordengen

Rittleiar Jotunheimen Rundt. 2018



Side	av	Revisjon	Versjon
3	13	18. april. 2018	17.1

1 STARTOMRÅDE OG RITTKONTOR I LÆRDAL

Dato: fredag 29. juni 2018

Rittkontor og startområde: Lærdalshallen

I Lærdal opnar rittkontoret fredag 6. juli kl 1500. Rittkontoret er i år flytta fra Lærdal ferie- og fritidspark til idrettshallen i Lærdal, like ved Lærdal barneskule. Følg skiltinga og anvising for parkering. Startområdet er nede i Lærdal sentrum, omlag 1 km frå idrettshallen.



Lærdal sentrum, startområde merka med raudt

Rittkontor og startområde i Lærdal



Rittsekretariatet

På alle 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/opsamlingsbil. **Rittsekretariatet har tlf.nr. 481 67 122**

Side	av	Revisjon	Versjon
4	13	18. april. 2018	17.1

Starttider i Lærdal fredag 29. juni:

Kl 18:00 Start for dei som må bruke meir enn 20 timar.

NB: Starten for dei som bruker meir enn 20 timar er oppsett med hensyn til matstasjonane. Med raskare sykling enn stipulert for denne pulja, vil ein kunne risikere å møte ubemanna matstasjonar.

Kl 21:10 Start fyrste hovudgruppe (dei antatt raskaste jfr påmeldinga)

Kl 21:15 Start andre hovudgruppe

2 OM LØYPA OG MATSTASJONANE

Om løypa

Løypa er på totalt 430 km og har totalt 4609 meter stigning. Alle som har sykla rittet, seier at dette er det vakraste dei har sykla!

Starten er i Lærdal og løypa følgjar E16 oppover Lærdalsdalen og over Filefjell og ned til Fagernes.

Frå Fagernes følgjer vi Rv. 51 over Valdresflya og ned til Randen. Rv. 15 fører deg inn til Lom.

Frå Lom fyljer du Sognefjellsvegen (med Nord-Europa si høgaste fjellovergang, 1440 moh). Frå Sognefjellet går vegen om Turtagrø og ned til Fortun og Skjolden. Turen går vidare utover langs Sognefjorden til du kjem i mål i Sogndal.

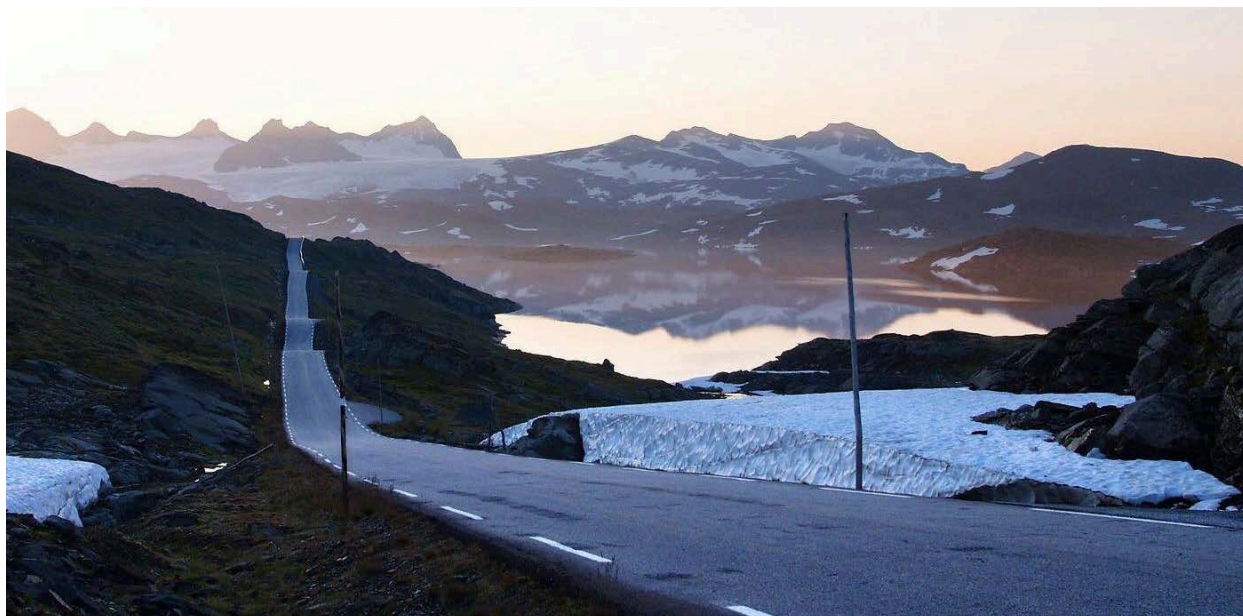
Jotunheimen Rundt går i «hjartet av Noreg»



Profil på høgdemeter:



Side	av	Revisjon	Versjon
5	13	18. april. 2018	17.1



Bilete frå Sognefjellsvegen.

«Timeout» på 3 min på Fagernes og Randsverk – berre for tetgruppa

For å redusere behovet for følgjebilar vert det tvungen stopp på 3 minutt på Fagernes og Randsverk for dei raskaste sykklistane. Dette gjev alle i tetgruppa høve til å fylle drikke og mat utan at dei er avhengige av å ha eigne medhjelparar ute i løypa.

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 små posar/sekker med klede til fem av matstasjonane (maks 1,5 kg pr matstasjon). 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.

Maksimalt tidsforbruk for å fullføre

Maks tid. for dei som startar kl 21.10 -21.15 er 26 timar og 28 timar for dei som startar kl. 18.00. Fagernes må vera passert kl 04.00, Beitostølen kl 06.00, Randsverk kl 10.00, Lom kl 12.00, Sognefjellet kl 16.30 og mål i Sogndal før kl 22.00.

Dei sju matstasjonane

Vi legg mykje i ha gode matstasjonar! På alle matstasjonane vert det servert nysmurt brødmatt, frukt og drikke i alle variantar, bl.a. Squeezysportsdrikk. Det vert servert gryterett på Lom - og her vil et vera seng for dei som vil slappa av litt før Sognefjellet. På matstasjonane på Sognefjellet og i Luster vert det servert nystekte vafler (etter innkøst i Sogndal vil det bli servert grillmat, drikke med meir).

Frå start	Stad	Til neste matstasjon
86 km	Vang	59 km
145 km	Fagernes	38 km
183 km	Beitostølen	66 km
249 km	Randsverk	44 km
293 km	Lom	50 km
343 km	Sognefjellet	42 km
385 km	Dale skule, Luster	45 km
430 km- MÅL	Sogndal sentrum	

3 Transport (bagasje , sykklar og busstransport)

All transport av sykklar og bagasje som er satt opp i samband med rittet, skjer på eige ansvar. Dersom det vert regn, er det fare for at bagasjen blir våt. Pakk difor inn klede og anna i plastposer i bagasjen din. Til transporten av sykklar delar vi ut papp som nyttast mellom syklane for å unngå riper og skader. Ta med eit teppe eller noko liknande, om du vil ha betre beskyttelse av din sykkel.

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

Det vert satt opp eigen transport for ryttarar og sykklar frå skystasjonen i Sogndal til startområdet i Lærdal på fredagen (ekstrabussar og lastebil med sykklar). **Opplasting av sykklar vil vere frå kl 14:30. Avgang frå skystasjonen er kl 15:15 (buss for 49 personar –mest for dei som startar før kl 21) og kl 17:30 (to bussar –mest for dei som startar 21:10 eller 21:15)** . Det går også ordinær rutebuss frå Sogndal kl 17:15 til Lærdal.

3.2 Bagasjetransport frå startområdet til matstasjonar og vidare til Sogndal

LEVERING AV BAGASJE TIL MATSTASJONANE I LÆRDAL:

Alle kan sende små posar/sekker med ekstra klede til matstasjonane Fagernes, Beitostølen, Randsverk, Lom og Sognefjellet. I startområdet i Lærdal må du leggje din bagasje på merka plass for den eller dei matstasjonane(kor du vil sende din pose eller sekk. **Pr matstasjon kan ein sende små posar/sekker på opp til 1,5 kg.** Ikkje bruk plastboksar o.l., fordi desse tek for mykje plass. Bagasje som du treng etter målgang kan sendast direkte til Sogndal, sjå kap 3.3 **Hugs å merke alle posar/sekker som skal sendast med ditt startnummer.**

HENTING OG LEVERING AV BAGASJE VED MATSTASJONANE:

Ved matstasjonane i **Fagernes**, **Beitostølen**, **Randsverk** vil bagasjen liggja sortert etter startnummer (på bagasjetraller for dei som starter etter kl 21). Legg tilbake bagasjen på riktig hylle før du sykklar vidare (all bagasje frå desse tre matstasjonane vil bli levert samla i målområdet til ca kl 14.30)

NB: På dei to siste matstasjonane, **Lom** og **Sognefjellet**, må du leggja bagasjen din over på **merka plass for raskare transport til Sogndal**. Dersom du ikkje flyttar din bagasje til merka plass «**Bagasje til Sogndal**», er det fare for at bagasjen ikkje kjem til Sogndal før siste bagasjelevering laurdag kveld (ca kl 18).

Vi har som målseting at all bagasjen frå alle matstasjonane, unnateken bagasje frå Sognefjellet, vil bli køyrt til målområdet i Sogndal innan kl 15:00, og at all bagasje vil bli levert innan kl 18.

3.3 Bagasjetransport frå startområdet i Lærdal og direkte til målområdet i Sogndal

Du kan sende bagasje(bag/sekker) frå startområdet i Lærdal direkte til målområdet i Sogndal. Det vil vere ein eigen oppsamlingsplass i startområdet med skilta med «**Bagasje til Sogndal**». Hugs å merke bagasjen som skal sendast med ditt startnummer.

3.4 Transport av ryttarar og sykklar frå målområdet i Sogndal til Lærdal

Transport av ryttarar og sykklar med buss frå målområdet 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, sjå tabellen på neste side) Bussbillett løyser du på bussen. Ta ev kontakt transportør: <http://www.nettbuss.no>.

Side	av	Revisjon	Versjon
7	13	18. april. 2018	17.1

Tabell busstransport

DAG	STAD	TID	MERKNAD
Fredag	JOTUNHEIMEN RUNDT		
	Sogndal-Lærdal	15:15	1 Ekstrabuss med hengar Opplasting av sykklar frå kl 14:30 (skysstasjon)
	Sogndal-Lærdal	17:30	2 Ekstrabussar + lastebil + hengar (skysstasjon)
	Sogndal-Lærdal	17:15	Ordinær rutebuss (frå skysstasjon)
	Lærdal-Sogndal	21:05	Ordinær rutebuss (frå rådhuset)
	Lærdal-Sogndal	21:15	Lastebil for transport av bagasje til Sogndal
Laurdag	JOTUNHEIMEN RUNDT		
	Sogndal-Lærdal	14:30	Rutebuss (skysstasjon)
	Sogndal-Lærdal	14:30	Ekstrabuss med stor henger (frå målområdet)
	Sogndal-Lærdal	17:00	Ekstrabuss med stor henger (frå målområdet)
	Sogndal-Lærdal	20:30	Ekstrabuss med stor henger (frå målområdet)
	Sogndal-Lærdal	22:30	Ordinær rutebuss til Oslo (skysstasjon)
Laurdag	JOTUNHEIMEN RUNDT/SOGNEFJELLRITTET		
	Lom-Sogndal	08:25	Ordinær rutebuss over Sognefjellet
	Lom-Sogndal	12:50	Ekstrabuss (frå startområdet)
	Lom-Sogndal	15:00	Ekstrabuss (frå matstasjon)
	Lom-Sogndal	16:30	Ordinær rutebuss over Sognefjellet
Søndag	JOTUNHEIMEN RUNDT		
	Sogndal-Lærdal	10:30	2 Ekstrabussar og 2 lastebilar (frå målområdet)
	Sogndal-Lærdal	07:55	Ordinær rutebuss til Bergen (frå skysstasjon)
	Sogndal-Lærdal	11:30	Ordinær rutebuss til Oslo/Bergen (frå skysstasjon)
	Sogndal-Lærdal	14:30	Ordinær rutebuss til Oslo (skysstasjon)

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

Takstar 2018:

Sogndal – Lærdal: kr 79,- per vaksen.

Sogndal – Lærdal: kr 100,- pr sykkel.



Bilete av ein av ekstrabussane (med hengar for 35 sykklar) som skal nyttast under årets ritt.

Side	av	Revisjon	Versjon
8	13	18. april. 2018	17.1

4 Tryggleik i og etter rittet

Alle har ansvar for å følge rittreglement og trafikkreglar.

**Ikkje bruk følgjebilar – send bagasje til matstasjonane, og bruk servicebilane om du får trong for hjelp!
Følgjebilar er ikkje tillate i eit turritt!**

Når mange syklar i lag må ein vere ekstra nøye med å tenke på tryggleiken til både seg sjølv og dei andre ein syklar i lag med:

- Ver konsentrert. Ulukker skjer oftast pga av manglande merksemd.
- Hold plassen din i feltet – ingen brå bevegelser 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 Jotunheimen Rundt er du ueigna som sjåfør inntil du har fått kvilt deg skikkeleg!

Stader der du må vere spesielt merksam:

Rett etter starten i Lærdal er felta samla. Mange er ivrige etter å kome i gang og pressar tempoet opp i rykk og napp. Ta det roleg og sykle disiplinert! 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. Det pågår vegarbeid over Filefjell, difor vil det vere nokre korte strekk med grus i år. Utforkøyringa ned frå Filefjell forbi Tyinkrysset skjer om natta og lyset er dårleg. Ta det roleg! 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 turritt, ikkje gløym det.

Det vert delt ut detaljert vegrapport ved utdeling av startnummer. Les denne!

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 nattetid, dette gjeld særleg over Valdresflya. Sjølv om det er 25 varmegrader ved starten i Lærdal vil det kunne vere berre 2 -3 grader over Valdresflya. 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 alle matstasjonane. Det kan vere smart å legge ut varme kle på Beitostølen.

Side	av	Revisjon	Versjon
9	13	18. april. 2018	17.1

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 LIVE: <http://www.eqtiming.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 – ikkje kast boss frå deg - du sykklar i Jotunheimen nasjonalpark!

Ikkje kast frå deg boss langs vegtraseen! Ta med deg emballasje frå energibarar, energigel og anna boss til neste stopp ved matstasjon eller til mål. Jotunheimen nasjonalpark er eit område av internasjonal og nasjonal verdi.

For deg som sykklar rittet for første gong

Frå starten i Lærdal kan det vere ganske hektisk. Det er ikkje om å gjere å hengje med dei fremste i pulja, men det er ein fordel i liggje i eit godt felt fram til Fagernes. Frå Fagernes blir det til at dei store felta som var samla til då, bryt opp i mindre grupper i stigningane opp mot Beitostølen og Valdresflya. Det er viktig å finne «sitt tempo», det er langt fram til Sogndal. Det viktigaste er å ha krefter att til siste fjellovergangen, Sognefjellet. Jotunheimen Rundt er eit turridd der opplevinga av å sykle i Norges mest storslåtte natur står i høgsetet. Legg vekt på opplevinga av turen som ei positiv oppleving, ikkje fokuser på at du skal sykle fort eller nå ei målsetjing om tid. Det aller viktigaste er å fullføre med ei god kjensle av at dette var ein fantastisk tur. Bruk dei 7 matstasjonane og et på kvar matstasjon, fyll lommene og få med deg rikeleg med drikke. I eit så langt ritt er det heilt avgjerande at du får i deg nok mat og tilstrekkeleg med væske. Det er rikeleg med mat og drikke på stasjonane, sørg for å variere på både mat og drikke. Problemet kan vere å få i

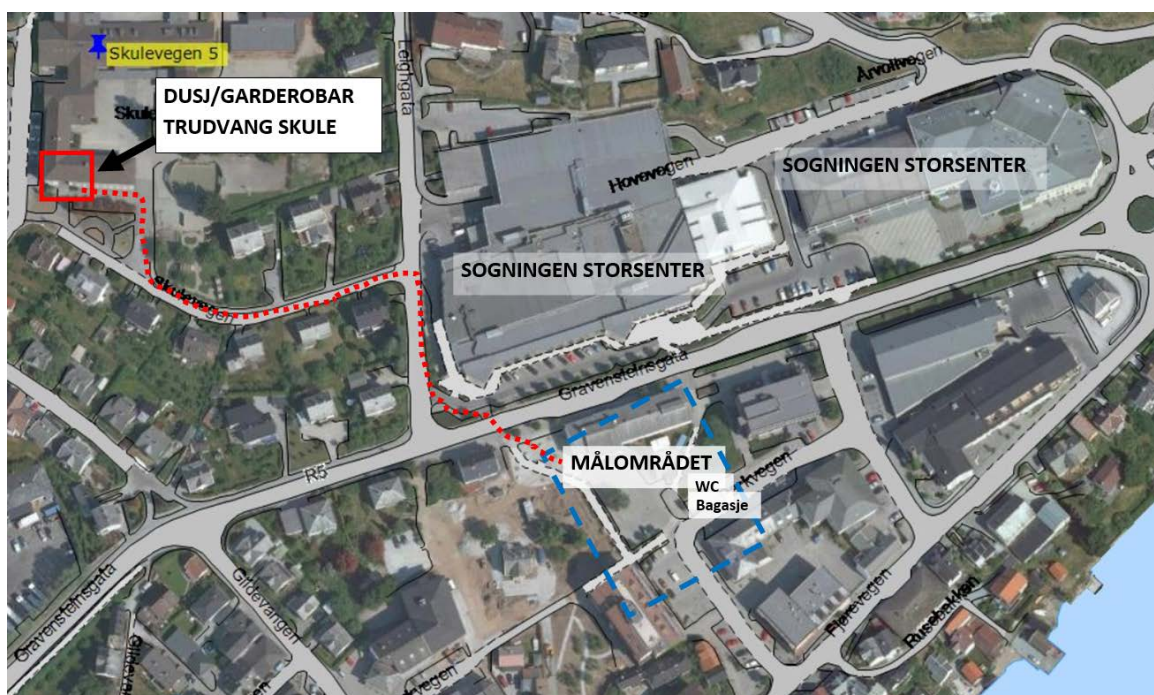
Side	av	Revisjon	Versjon
10	13	18. april. 2018	17.1

seg nok av begge delar. Gled deg til vaflane på Sognefjellet – dei smakar ekstra godt! Du får meir vaflar i Luster, energi som kan kome godt med i siste kneiken før du kjem til Sogndal.

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 vil liggja i eit telt til høgre for målgang. Bagasje frå matstasjonane vil bli levert ved dette teltet.

Til høgre for målgang er det også toalett. Dusj og garderober 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 garderober (Trudvangskule)

Side	av		Revisjon	Versjon
11	13		18. april. 2018	17.1



Foto frå Sogndal. Målområde er merka med raud pil.

Side	av		Revisjon	Versjon
12	13		18. april. 2018	17.1