



Hver gang Birken har utbedret sine få stipartier for å få den økte deltagermassen gjennom på en trygg og god måte har det vært litt murring fra stientusiastene. Nå har rittarrangøren tatt utfordringen og serverer stientusiastene et helt nytt ritt. Det er ultra langt, det har ultra mye sti, og det kommer til å bli ultra slitsomt. Traseen er hemmelig frem til like før rittet, men Birkebeinermagasinet har vært med på en gjennomkjøring og hjelper deg med forberedelsene.

# UltraBirken på sykkel

**- ingen over,  
ingen ved siden av**

## Tall og fakta

Siden de siste detaljene av traseen ikke var på plass da bladet gikk i trykken, vil oppgitte fakta avvike litt fra endelig løype. Følg med på [www.birkebeiner.no](http://www.birkebeiner.no) for oppdateringer.

Tidsestimater mellom matstasjonene er grove, og gjelder for estimert sluttid på 7 timer. Vi antar at en syklist som bruker 3,5 timer på Birken og er god teknisk, vil greie det på denne tiden.

**Distanse:** ca 111 km

**Høydemeter:** ca 2700 m

**Asfalt:** 10 km, grus: 62 km og sti/kjerrevei: 39 km

**Matstasjoner:** på Skramstadsætra, Bringbusætra, Storåsen, Pellestova og i mål.

## Aksel Selmer

Aksel Selmer er en 52 år ung forfatter og ungdoms-skolelærer, bosatt på Lillehammer. Han er far til fire, og terrengsykkelentusiast som sykler året rundt. Det går stort sett på sti i skogen og på fjellet med 29" hjul, både fulldemper, hardtail og single speed. Aksel er fan av Gary Fisher.

For terrengsyklist er Aksel kanskje mest kjent som stiftinneren og løypelegger av Craft MTB-Styrkeprøven, et seks dagers etapperitt fra Trondheim til Oslo. Han var mannen som ga oss toffe etapper, med mange fine stier.

Turister og hytteiere på Nordseter og Sjusjøen kan glede seg over hans sykkelguide for områdene omkring Lillehammer. Han har også skrevet en bok om Styrkeprøven og en om Birkebeinerrikket.

Som skjønlitteratørforfatter har han skrevet ni bøker, og han kommer med ny roman i september. Den heter Bedingens vei. Han er også keeper på forfatterlands-laget.

Av Tord Bern Hansen

[teb@bernhansen.com](mailto:teb@bernhansen.com)

Store deler av rittet går i sårbar natur og områder som brukes av turgåere. Flere grunneiere har satt som forutsetning at løypa holdes hemmelig frem til rittstart for å hindre at trening i løypa fører til unødvendig slitasje i terrenget og konflikter med turgåere. Blir det en UltraBirk neste år også, vil den sannsynligvis ha en annen trase. Bildene i artikkelen er nødvendigvis ikke fra traseen, men illustrerer type underlag og omgivelsene.

Aksel Selmer, stiftinner og initiativtaker for Craft MTB-Styrkeprøven, var mannen som fikk utfordringen fra styret i Birkebeinerrikket; lag et ultratøft ritt med vinnertid på mer enn 5 timer, så mye sti

som mulig, og med start på Rena og mål på Lillehammer. Aksel Selmer tok utfordringen.

### Kort om rittet

UltraBirken går fredag 27. august, og skiller seg radikalt fra den vanlige Birken. Antallet deltagere er begrenset til 500 og det er allerede fulltegnet. Selv om rittet bare er 10-20 km lengre får det en vinnertid som er omtrent det dobbelte, antall høydemeter er omkring det dobbelte og andelen sti er mye, mye større. Dette er rittet for terrengsyklist. Her holder det ikke med bare stor motor.

### Rena (start) – Skramstadsætra

**Distanse:** 15 km

**Asfalt:** 2 km

**Grus:** 6,5 km

**Sti/kjerrevei:** 6,5 km

**Høydemeter:** 530 m (jevnt fordelt på sti og grus)

**Tid:** 1 time

Starten følger den ordinære birkebeinertraseen et lite stykke på asfalt før du blir ledet ut på det du har ventet på – sti. På vei oppover mot Skramstad veksler det mellom fine og enkle stier som slynger seg gjennom skogen, noen få stier hvor de med finslepen teknikk vil ha fordeler (selv de beste må nok av sykkelens snaue 30 meter), enkle gruspartier, og noen sugende grusbakker. Alt ligger til rette for å få brent kruttet tidlig ved å prøve å henge på ryggen til en som sykler litt for raskt. Like før Skramstad kobler vi oss på

den ordinære traseen, og de fleste vil nok ankomme matstasjonen med et smil om munnen og krefter i beina, og før hordene av fredagsbirkere kommer.

### Skramstadsætra – Bringbusætra

**Distanse:** 14 km

**Asfalt:** 0 km

**Grus:** 11,5 km

**Sti/kjerrevei:** 2,5 km

**Høydemeter:** 260 m (mest grus og litt sti)

**Tid:** 0,5 timer

Fra Skramstad følger vi den ordinære traseen til Bringbusætra. Mange tror toppen er nådd på Skramstad, men det er den ikke. Grusveien bølgjer seg sakte men sikkert enda litt oppover, før den flater ut og deretter stuper bratt nedover. Deretter

slynger veien seg på grus nedover mot Djuposet hvor vi kommer inn på en bratt sti/kjerrevei. Er låra friske og været tørt, er dette partiet sykkelbart. Deretter er det grus frem til matstasjonen. Du har nå akkurat gjennomført rittets enkleste strekk, og ligger fremdeles foran fredagsbirkene.

### Bringbusætra – Storåsen

**Distanse:** 35 km

**Asfalt:** 0 km

**Grus:** 28 km

**Sti/kjerrevei:** 7 km

**Høydemeter:** 920 m (mest grus og noe sti)

**Tid:** 2,5 timer

Du står nå foran rittets lengste strekk, og de fleste vil sannsynligvis bruk mer enn 2,5

timer før de ankommer matstasjonen på Storåsen. Sørg for å forlate Bringebu med nok drikke og mat.

Deler av det vil nå gyver løs på vil for mange fremst som et transporttrekke før vi igjen kan nyte stier. Vi fortsetter å følge den ordinære traseen frem til Bjønnåsbrua, der vi tar av mot Hamarsætra. Det blir noen kneiker på grusen før det flater ut og det vil være smart å ha en rygg å ligge bak et stykke før de bratte bakkene mot Ljøsheim. Her får vi litt snillere terreng et stykke før det drar seg til i ferden mot Kuåsen på utfordrende stier og seige motbakker. På Kuåsen kobler vi oss på Fredagsbirkeløypa og følger denne til Storåsen. Blir det mye nedbør før rittet, vurderes en alternativ trase på deler av strekket. Du er nå droyt halvveis og er klar til å ta fatt på indrefiletten



av rittets stier. Vi håper derfor at du har en del igjen i låra enda...

### **Storåsen - Pellestova - Lillehammer (mål)**

**Storåsen - Pellestova**

**Distanse:** 22 km

**Asfalt:** 0 km

**Grus:** 7,5 km

**Sti/kjerrevei:** 14,5 km

**Høydemeter:** 630 m (hovedsaklig sti)

**Tid:** 1,5 timer

### **Pellestova - Lillehammer**

**Distanse:** 25 km

**Asfalt:** 8 km

**Grus:** 9 km

**Sti/kjerrevei:** 8 km

**Høydemeter:** 250 m (sti samt litt asfalt og grus)

**Tid:** 1,5 timer

Fra Storåsen bærer det til fjells på fine stier oppdelt med noen crux som favoriserer de som har krefter igjen, tek-

nikken på sin side og blikket langt frem. Er du like sliten på Storåsen som du er på den ordinære Birken, med bein stive og tunge som stokker, kommer du til å slite nå. I tillegg vil du ikke være i stand til å nyte løypas fineste stier, og faren for velt er større da noen steiner i stien kommer brått på.

Det lille som er av grusveier er en nødvendighet for å binde stiene sammen, og ikke mer enn du trenger for å drikke og spise mellom slagene. Matstasjonen på Pellestova kommer til å bli et kjærnt syn drøyt halvveis mellom Storåsen og mål. Og slutt er det ikke på stiene før vi kobler oss på asfaltveien mellom Lillehammer og Nordseter som hjelper oss med å samle de siste kreftene før vi suser av gårde på raske og fine stier frem til Birkebeiner skistadion. Der kobler vi oss på den ordinære traseen og følger med fredagsbirkere inn mot mål på Håkons hall.

MÅL!

### **Valg av sykkel og dekk**

Den første halvdelen av rittet går mye på grus og forholdsvis enkle stier hvor dekk og sykkelvalg ikke vil gjøre de store forskjellene. Fra Storåsen drar det seg til, og fulldemper eller eventuelt en fjærende setepinne vil være en stor fordel. Stiene snor seg forbi lyng og kjerr, og det er noen steiner i ny og ne. Med en 29" vil du sannsynligvis trille lettere over hindringer som kommer brått på.

Den siste halvdelen stiller større krav til dekkvalget enn vanlige maratonritt. Stort volum gir bedre komfort og fremkommelighet på røft og/eller mykt underlag. Grusracerdekk på dette rittet blir ingen fornøyelse. Eksempler på dekk som kan egne seg er Maxxis Crossmark 2,1", Schwalbe Racing Ralph 2,25" eller Continental RaceKing 2,2". Gjennom sommeren vil vi teste ovennevnte dekk, noen i større dimensjoner samt noen grovere dekk. Anbefalingene vil være klare på [www.treningsmagasinet.no](http://www.treningsmagasinet.no) fra 10. august.



Smakebiter fra løypa. Alle foto: Tord Bern Hansen

