



Tips til Birkebeinerrittet



Av Tord Bern Hansen
test@bernhansen.com

Sjekk sykkelen før rittet

Mange har Birkebeinerrittet som sesongens mål. Sannsynligvis har du brukt våren og sommeren på god trening og kanskje noen seedingsritt. Da er det jo fornuftig å kaste et litt kritisk blikk på sykkelens så du slipper en punktering i startfeltet, eller at setet brekker i første stiparti. Nedenfor følger sjekklisten jeg bruker før ritt. Jeg forutsetter at sykkelens er i noenlunde god stand i utgangspunktet. Anbefaler også å gjennomføre sjekken tidligere enn siste kvelden i tilfelle noe må fikses.

God forberedelse gir litt mindre uflaks

- ✓ Rammen er hel og uten sprekker
- ✓ Setepinne, styre, holker og stem sitter godt fast.
- ✓ Setet har hele rails og har riktig posisjon.
- ✓ Tilstrekkelig igjen med belegg på bremseklosser, og bremses lett uten mye motstand i wire eller svampete følelse i hendelen om du har hydraulisk skivebremse.
- ✓ Rette hjul uten slark i eiker og lagre, og hele felger. Pass på at felgveggene ikke er for mye slitt om du har felgbremseser.
- ✓ Dekk, felgbånd og slanger er hele og uten sprekker.
- ✓ Girer lett og presist uten mye motstand i wirene, og wirene hele uten frynser.
- ✓ Kjedet er smurt og tannhjul/klinger er hele og sitter fast.
- ✓ Krank, pedaler og styret går greit rundt uten motstand eller slark i lager
- ✓ Demperen glir greit uten mye motstand og har riktig trykk.
- ✓ Flaskestativet sitter godt fast og er helt.
- ✓ Magneten til speedometeret sitter fast på eiken.

Lykke til over fjellet!

Valg av dekk og riktig lufttrykk

Å velge det riktige dekket er som valg av ski-smøring – det bør tilpasses forholdene. Før du velger dekk er det viktig å tenke igjennom hva slags underlag du vanligvis sykler på, og hvilke egenskaper du er ute etter. Velg deretter et dekk som passer med dine ønsker.

Spørsmålene du kan stille deg er:

- Vil du raskest mulig frem, og sykler du bare på grus, eller trekker du ut på stier?
- Er du engstelig for sleipe steiner og røtter?
- Kjenner du at du blir redd når hjulet slipper litt i svingene, eller er det bare spennende å se hvor langt du kan presse før det slipper?
- Er du opptatt av at sykkelens skal være lettest mulig, eller bryr du deg ikke om vekt (dekkvekt spiller minimalt inn farten)?
- Er du villig til å ta sjansen på en punktering, eller vil du ha et dekk som holder godt?
- Spiller prisen en rolle?

Er du risikovillig, en dyktig syklist og ute etter et raskt, lett dekk til maratonritt som i hovedsak går på grus, er Maxxis Flyweight 330, MaxxLite 285, Continental Twister Supersonic, Schwalbe Furious Fred, No Tubes The Crow eller Vredestein T-Loop Superlite gode alternativer.

Ønsker du dekk med litt større volum og grep for bedre komfort og sidegrep og lavere punkteringsfare, er Michelin XCR dry 2, Maxxis CrossMark, Panaracer Razer MX, Specialized Fast Trak LK, Schwalbe Racing Ralph, Continental RaceKing og Vredestein Spotted Cat noen gode alternativer.

Continental sine konkurransedekk heter Supersonic, Maxxis sine eXceptionseries, Schwalbe sine Evolution osv.

De fleste produsentene har samme type dekk i rimeligere varianter eller med bedre punkteringsbeskyttelse. Vær da oppmerksom på at du får det du betaler for. De rimeligere dekkene er gjerne tyngre, de kan ha mindre volum selv om bredden er oppgitt til det samme, og gummiblandingen kan være

mindre fleksibel. Alt dette gjør at du får et dekk som ruller litt dårligere. Til gjengjeld får du ofte et mer slitesterkt dekk og sparer noen kroner.

På ritt med mye fast grusvei som for eksempel Birken, kan du ha mer luft i dekkene enn hvis du sykler på sti eller ujevnt underlag. En enkel regel for Birken er å ta vekten din i kg og dele på to. Da får du trykket i psi som du bør ha i dekkene. Lavere trykk gir bedre komfort og grep. Pass på at du ikke overskrider felgens og dekkets maksimale trykk.

Birkebeinermagasinet store dekktest fra 2009 og flere tips om dekktrykk finner du www.bernhansen.com.

Hva har du på deg i rittet?

Hva du trenger av klær vil være avhengig av været (temperatur og nedbør), hvor hardt du sykler og hvor godt du takler kaldt vær. I tillegg betyr gjennomføringstiden noe. Det er mindre krevende for de raskeste å være ute i regnvær i snau 3 timer på de 90 kilometerne enn for mosjonisten som bruker det dobbelte.

Husk at det går oppover til å begynne med. Slik at du raskt får varmen. I tillegg blir jo været vanligvis også varmere utover dagen. Det er bedre å ha det litt kaldt like før start og den første halve kilometeren enn alt for varmt de siste 90.

Temperaturangivelsene nedenfor er veiledende, og dine behov kan være annerledes. Oppgitt temperatur er ved start.

Grunnutrustning (over 10-150c)

- **Shorts:** En sykkelshorts med god polstring gjør sykkelturen til en behagelig opplevelse. Ofte er det slik at jo mindre man sykler jo viktigere er det at polstringen er god; de som sykler mye er vant med å sitte på sykkelsetet. Det finnes mange produsenter av shorts, men det er vanligvis slik at dyrere shorts har bedre polstring. Enkelte merker har egne damevarianter. Selebukser holder korsryggen varm, men er mindre praktisk når en skal på

do. Ikke bruk truse under sykkelshortsen da sømmene kan gnage.

- **Sykkeltroye:** En tetsittende sykkeltrøye gir mindre luftmotstand og transporterer svetten bort. Glidelås i halsen gir mulighet for å regulere varmen. Sykkeltroyene har vanligvis tre lommer på ryggen slik at du får med litt mat. Finnes i mange prisklasser og varianter i de fleste sportsbutikker. Skal du sykle ritt, er et godt alternativ å melde seg inn i en klubb og stille i klubbens drakt. Anbefaler kortermet fremfor langermet trøye.

- **Hjelm:** Alle sykkelhelmer som selges i Norge skal være godkjente. For tilstrekkelig sikkerhet er det imidlertid viktig at hjelmen passer godt til formen på hodet og at den har nakkeboyle og reimer som holder den godt på plass. Godt med luftehull sikrer at du holder hodet kaldt på varme dager, men den blir kjøligere på kalde dager.

- **Sokker:** Det finnes et stort utvalg av sports-sokker for sykling.

- **Sykkelsko** kommer i flere varianter og prisklasser. Sykler du mye konkurranser er det viktig med en stiv såle som sørger for at all kraft overføres pedalen. Bruker du sykkel-skoene også til å gå litt med, er det fint om sålen er litt mykere. Stive såler fører også til mindre bevegelse av tær, og det er lettere å bli nummen og kald. Det er en fordel om lukkingen er med borrelås eller spenner, da ligger skoen hekte seg i tannhjulene.

- **Sportsbriller** eller vanlige briller beskytter øynene mot sol, vind, sprut, kvister og insekter.

- **Hansker:** Sykkelhansker har polstring i håndflaten for å gi bedre komfort samt grep om styret. I tillegg beskytter de håndflaten hvis du faller av sykkelens. På kalde dager, eller om du ønsker ekstra beskyttelse i tilfelle fall, er lange hansker å foretrekke. Med korte hansker er det lettere å få tak i mat/gel i baklommene.

Litt kaldere (over 5-100c)

- **Løse ermer:** På kalde dager, eller hvis temperaturen varierer i løpet av turen, kan det være godt å ha med et par løse ermer. Kan også trekkes opp og ned i løpet av turen for å regulere varmen. Tar mindre plass og er raske å ta på enn en ekstra supertrøye.

- **Løse knær:** Sykling i kaldt vær kan medføre skader på knærne. For syklistene er det derfor ekstra viktig å ha noe varmt rundt knærne.

Kjølig (over 0-50c)

- **Løse bein:** Bytter løse knær med løse bein.

Alternativet er lang sykkelbukse, men ved å bruke løse bein, er det enklere å starte med disse på oppvarmingen, og ta de av og putte i sekken om temperaturen stiger mer enn forventet.

- **Supertrøye:** Erstatt de løse ermene med en tynn supertrøye. Velg gjerne en med vindfront. Det hjelper også litt om det blir nedbør.

- **Sokker:** På kalde eller våte dager er det en fordel med sokker av ull.

Regn

Med lett yr, varmt vær eller en skur holder det ofte å bruke klærne som er ramset opp ovenfor. Hvis det er kaldt og mye nedbør kan noen ekstra plagg hjelpe.

- **Vest eller jakke:** Ofte hjelper det bare med en vindvest på overkroppen slik at regnvannet ikke umiddelbart kjøler deg ned. Sammen med trøyen fungerer den som en våtdrakt. Er det kaldt og veldig mye regn, kan man eventuelt bruke en regnjakke. Jakker beregnet for sykling er gjerne formsydd slik at de er lengre i ermene, og trange slik at de ikke blafrer.

- **Buff eller halstørkle:** Så renner det ikke så mye kaldt vann nedover nakken.

- **Dusjhette** eller teip over hjelmentilene forhindrer strie strømmer med vann rett på hodet. Dusjhette får du på de fleste hoteller, og fungerer også fint for start om det regner.

- **Skoovertrekk:** På kalde eller våte dager er det fint å ha et skoovertrekk. Velg gjerne et som har vannavstøtende overflate og microfleece på innsiden. Blir ødelagt i gåpartiene. Et alternativ er tynne plastposer utenpå sokkene, inne i skoene.

Regnbukser er lite praktisk i ritt. De blafrer og er lite elastiske. Vanligvis holder det med litt tykke lange løse bein. Et alternativ er å kjøpe et par lette regnbukser på salg til en hundrelapp og klippe de av i knehøyde. Da holder du deg varm på lår og underliv samtidig som du ikke mister så mye bevegelighet.

Valg av sekk

Floraen av sekker som egner seg til trening og birkebeinerarrangementene er veldig stor, og det finnes veldig mange bra sekker. Fra små treningssekker, med kun plass til noe småtteri i tillegg til en drikkeblære, via sekker som er midt i blinken for å oppfylle vekt- og innholds-kravet på 3,5 kg, til dagstursekker som også kan brukes i birkebeinerrennet og -rittet.

Hvilket behov skal din sekk dekke?

I grove trekk kan vi dele sekkene i tre klasser.

- Minimal. Sekker som har rom for drikkeblære, lommebok, mobil og muligens litt verktøy. Ønsker du å bruke denne sekken i Birkebeinerrittet, må du nok ta ut drikkeblæren og tolke arrangørens krav til innhold i sekken meget





kreativt (uansvarlig). Disse sekkene er imidlertid fine på treningsturer og i enkelte lange sykkelritt.

- Birken. Har plass til drikkeblære, litt lett overtrekkstøyt og smøring eller verktøy. De minste sekkene i denne klassen vil være litt knappe i størrelsen hvis du har mye vann i drikkeblæren og et voluminøst overtrekkstøyt. De største sekkene i ekspandert utgave fungerer som en liten dagstursekk. Sekktesten fra utgave 4 i år finner du på www.bernhansen.com.
- Dagstur. Sekker som har plass til mer enn du trenger på Birkebeinerrennet eller -rittet, men som likevel er egnet om du ikke føler behovet for en egen sekk for bruk i rittet eller rennet. Sekker i denne størrelsen er godt egnet for ski- og sykkelturner, eller frem og tilbake til jobben.

I sekken over fjellet

I Birkebeinerrittet må alle deltagere bære sekk som skal veie minst 3,5 kg under hele rittet. Reglementet angir at sekken bør inneholde ekstra klær, mat, drikke, verktøy, slange og lappesaker. I løpet av alle mine Birkebeinerritt har listen blitt som følger:

Verktøy:

- ✓ 2 slanger, hvorav en litt oppblåst for raskt bytte
- ✓ Lappesaker
- ✓ 2 trykkluftpatroner på 25 gram, og en adapter
- ✓ Pumpe
- ✓ Dekkspak(er)
- ✓ Multiverktøy med viktigste unbracoer og kjedekutter
- ✓ Elektrikkerstrips
- ✓ Litt bred vevteip (gaffa)

Oppblåst slange, patron og dekkspak ligger lett tilgjengelig for raskt bytte da punktering er mest vanlig. Av teipen har jeg surret 10 cm rundt pumpa. Brukes til å lappe teknet om det får en liten revne. Det er såpass kort mellom servicestasjonene at det ikke er nødvendig med ekstra deler eller girwire. Med litt verktøy, strips og kreativ MacGyver-mekking kommer du vanligvis til nærmeste servicestasjon. Se meketipsene fra utgave 3 i år.

Klær:

- ✓ Vindvest/-jakke
- ✓ Løse knær/bein
- ✓ Løse ermer

Oppvarmingstøyet kan brukes som reserveklær i sekken. Er det veldig kaldt eller nedbør, og du regner med å bruke lang tid, kan fjærlett vind-/regntøyt og en supertrøye være en god forsikring. Jeg bruker også løse bein og ermer med microfleece for å få litt ekstra varme. Ved duskregn for start fungerer en stor avfallssekk

som en midlertidig poncho mens man venter på starten.

I tillegg har jeg med mobiltelefon, en 100-lapp og kredittkort. For å få jevn tilførsel av energi bruker jeg en drikkeblære i sekken med omkring en liter drikke, en flaske på ramma og noen energibarer på baklomma. Jeg er da selvforsynt og trenger ikke være redd for å miste feltet da jeg slipper å stoppe på matstasjonene. Husk at mat og drikke forbrukes underveis, og må komme i tillegg til de påkrevde 3,5 kg. Ønsker du å ta en rolig tur, nyt drikken og maten på stasjonene.

Med såpass tett med ryttere og løypevakter har jeg ikke med førstehjelpsutstyr. Løse ermer og bein sammen med en stein eller kogle kan brukes til å stoppe alvorlige blødninger. Ved lange etapperitt i terrenget er førstehjelp alltid med. Selv med oppakningen over må jeg spe på med et par lodd/stålplater for å nå opp til grensen på 3,5 kg.

Overnatting på skole

- Overnatter du på skole eller i større saler, er dette noen tips som kan hjelpe deg til en bedre natts søvn.
- Ta med deg lås slik at du slipper å bekymre deg for sykkelene i løpet av natten
 - Om du starter tidlig på morgenen legg alt

klart på kvelden, så slipper du å stå opp før det er nødvendig

- Finn en madrass litt borte fra dør og vask siden det tar litt tid for alle faller til ro, og gangtrafikken starter igjen før kl 5 på morgenen.
- Er du heldig, finner du et rom hvor de fleste skal stå opp omtrent samtidig med deg.
- Legg deg på det tidspunktet du pleier.
- Ta med deg laken og pute i tillegg til sovepose for å heve standarden til soveleiet.
- Med lapper for øynene og propper i ørene blir du mindre forstyrret i løpet av natten. Sov godt!

Skjema for start

Det er greit å ha lagt et tidsskjema slik at du verken kommer for tidlig eller sent til start. For slag som bør gi god tid: 1,5 timer til frokost, do kø og pakke sammen sekken. Forutsetter at birkebeinersekken er pakket og veid ferdig dagen før. 0,5 time til å sykle ned og levere bagasjen som skal sendes til Lillehammer 0,5 time til oppvarming og å sjekke hvor din sluse er. Ankom slusen minimum 15 minutter før start, så rekker du å putte oppvarmingstøyet i sekken og tøye litt for start

God tur!



TRÅ TIL

Gjør deg klar til ditt beste ritt!!!



CUBE LTD PRO

LTD Pro er klar for det meste du måtte finne på av trening og konkurranse.

11000;



17000;

CUBE REACTION RX

Kjapp og solid trenings- og konkurransehardtail med masse kjøreglede, veldig gjennomført utstyrspakke og en avansert alu-ramme.



CUBE LTD RACE

LTD Race er den perfekte inngangsbilletten til grusritt som f.eks. Birken. Limited serien til Cube er den ideelle sportsmaskin om du skal sykle ritt eller bare tur.

13000;



19000;

CUBE REACTION GTC PRO

Reaction GTC, karbonvarianten av alu-suksessen Reaction, er en av Cubes aller største nyheter i 2010. Idéell for den som vil ha en responsiv, lett og fonuftig utstyrt sykkel til konkurranse og trening.

499;

PEARL IZUMU ZEPHRR JACKET

Lett og vindtett jakke med gode pustegenskaper



1399;

MAVIC RAZOR

Topp egenskaper og meget stiv såle. Bra passform og gode luftfunksjoner gjør dette til en vinner, ikke bare når det gjelder prisen. Vekt: 360g. Hvit eller sort.

799;

PEARL IZUMU PRO B.I.B SYKKELSHORTS

Super shorts med god passform og ekstrem slitestyrke.



2899;

MAVIC FURY

Toppmodellen til Mavic kommer med hel Karbonsåle og Quicklock-spenne. Denne stive skoen overfører all din kraft rett ned i pedalen. God ventilasjon. Sålen er utviklet over mange år, med tanke på best mulig grep de gangene du må av sykkelen. Vekt: 350g. Sort eller Gul.



199;

BLACKBURN AIR STICK

Kompakt racerpumpe som klarer lufttrykk helt opp til 160 psi/11 bar.

299;

BLACKBURN AIR TOWER

Kraftig gulvpumpe med manometer for nøyaktig lufttrykk. Går til 140 psi/9,75 bar.

199;

TOPEAK MINI 18+

Lite lett multiverktøy for sykkelen. Perfekt til ritt.

299;

PEDRO'S INTENSIVE CARE UNIT + M7

Multiverktøy med hele 17 ulike funksjoner

2999;

KARBONGAFFEL DISC/V, 500 GRAM

Lett, stiv karbonaffel for deg som bruker terrengsykkelen mest på asfalt og grusvei, eller som vil ha lettest mulig sykkel under terrengritt som f.eks. Birkebeinerrittet. Gir samme høyde som demper med 80 mm fjæringsvei. Feste for skivebrems og V-brems, finnes også i rene skivebremsversjoner.

sport 1
superstore hasle

HASLE TORG

Grenseveien 50, 0579 Oslo - Telefon: 22 72 36 00 - e-post: service.hasle@sport1.no

ÅPNINGSTIDER: Hverdager 10-20 - Lordager 10-18 - sport1hasle.no