

# ULTRABIRKEN PÅ SYKKEL

## – ENDA LENGRE ENN I 2011

I 2012 får vi servert en løype med en god blanding av fjorårets løype og nye stier/veier. Frem til Kuåsen er den lik, men deretter får vi nye opplevelser og utfordringer. Rittet er enda litt lengre enn i 2011 og er dermed blant de tøffeste endags terrengrittene i Norge.

Av Tord Bern Hansen Foto: Geir Olsen

UltraBirken går fredag 24. august, og skiller seg radikalt fra den vanlige Birken. Antallet deltagere er begrenset til omkring 500 og det ble fort fulltegnet. Ønsker du å sykle, pleier det vanligvis å være muligheter for å kjøpe en plass av en som ikke stiller.

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. Årets trase blir i sin helhet offentlig mandag før rittet.

Aksel Selmer er stifter og også for årets Ultrabirk, slik han har vært tidligere. Vi får oppleve en løype som er litt lengre, men med noen færre høydemetre. De fleste vil nok oppleve løypa som omtrent like tøff som i 2011, og den er like sykkelbar.

### Rena (start) – Skramstadsætra

Det første strekket er i stor grad likt som i fjor. 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 finsleppen teknikk vil ha fordeler (selv de beste må nok av sykkelens omkring 50 meter), enkle gruspartier,

og noen sugende grusbakker. Alt ligger til rette for å få brennt 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.

### Skramstadsætra – Bringbusætra

Fra Skramstad følger vi den ordinære traseen til Bringbusætra. Mange tror toppen er nådd på Skramstad, men det er den ikke. Grusveien bølger 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, men ikke press for hardt da det er mange timer igjen. Deretter er det grus frem til matstasjonen. Du har nå akkurat gjennomført rittets enkleste strekk.

### Bringbusætra – Kuåsen

Løypa følger fortsatt fjorårets trase, og du du står nå foran et langt strekk før neste matstasjon, og de fleste vil sannsynligvis bruk mer enn 2,5 timer før de ankommer Kuåsen. Sørg for å forlate Bringebue med nok drikke og mat.

Deler av det vi nå gyver løs på vil for mange

fremstå som et transportstrekke før vi kan fortsette å 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 Ljosheim. Her får vi litt snillere terreng et stykke før det drar seg til med seige motbakker opp mot Gjestbodsåsen og Kuåsen. Der ruller vi inn på Fredagsbirløypa og følger denne i retning Storåsen. Du er nå drøyt halvveis og er klar til å ta fatt på indrefiletten av rittets stier. Det er fortsatt greit å ha igjen litt krefter.

### Kuåsen – Pellestova – Lillehammer (mål)

Etter Kuåsen bærer det til fjells på lekne og livlige stier, som byr på et og annet crux som favoriserer de som har krefter igjen, teknikken på sin side og blikket langt frem. Er du kjørt nå, blir det som kan være morsomt, et slit. Også i år byr denne delen av løypa på generøse fjell og snertne heier, til glede for stisyklistene.

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 kjærst syn, og veien dit blir lengre enn i 2011. Etter påfyll



### Rena - Skramstad

**Distanse:** 16 km

**Asfalt:** 2 km

**Grus:** 7 km

**Sti/ljervei:** 7 km

**Høydemeter:** 480 m (jevnt fordelt på sti og grus)

**Tid:** 1 time

### Skramstad - Bringbu

**Distanse:** 13 km

**Asfalt:** 0 km

**Grus:** 10,5 km

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

**Høydemeter:** 230 m (grus og sti)

**Tid:** 0,5+ timer

### Bringbu – Kuåsen

**Distanse:** 37 km

**Asfalt:** 0 km

**Grus:** 32 km

**Sti/ljervei:** 5 km

**Høydemeter:** 770 m (mest grus og noe sti)

**Tid:** 2,5 timer

### Kuåsen – Lillehammer

**Distanse:** 57 km

**Asfalt:** 7 km

**Grus:** 17 km

**Sti/ljervei:** 26 km

**Høydemeter:** 720 m (hovedsaklig sti)

**Tid:** 3,5 timer

### Tall og fakta

Oppgitte tall kan avvike litt fra endelig løype. Følg med på [www.birkebeiner.no](http://www.birkebeiner.no) for oppdateringer uken før rittet.

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 123 km

**Høydemeter:** ca 2200 m

**Asfalt:** 10 km, **grus:** 62 km og

**sti/ljervei:** 39 km

Matstasjoner på Skramstadsætra,

Bringbusætra, Kuåsen, Pellestova og i mål.



**Drar seg til:** Fra Kuåsen/Sjusjøen drar det seg til, og fulldemper vil være en stor fordel.

av mat og drikke bærer det ut på nye stier og over enda en topp før vi suser ut på grusveien forbi Nordseter og så følger asfaltveien ned mot Lillehammer. Ved Birkebeiner skistadion kobler vi oss på den ordinære traseen og følger med fredagsbirkerne inn mot mål ved Håkons hall.

### Valg av sykkel og dekk

Den første halvdel av rittet går mye på grus og forholdsvis enkle stier hvor dekk og sykkelvalg ikke vil gjøre de store forskjellene. Fra Kuåsen/Sjusjøen 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 trille lettere over hindringer som kommer brått på. I 2010 ble imidlertid rittet vunnet av Ola Kjøren på en 26" hardtail.

Den siste halvdel 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" eller Ikon 2,2", Schwalbe Racing Ralph 2,25", Continental Race-King 2,2" eller X-King 2,2", eller Spezialiced Fast Trak LK. For alle dekkene kan det være en fordel å velge en variant med litt sterkere dekkssider eller ha nye dekk.

## Om Aksel Selmer



Aksel Selmer er en 54 år ung forfatter og ungdomsskolelærer, 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 Trek Gary Fisher Collection.

For terrengsyklistere er Aksel kanskje mest kjent som stifinneren og løypelegger av Craft MTB-Styrkeprøven, et seks dagers etapperitt fra Trondheim til Oslo. Han var mannen som ga oss tøffe 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 Birkebeinerrittet.

Som skjønnlitterærforfatter har han skrevet ni bøker, og den siste romanen hans kom i fjor og heter Bedringens vei. Han er også keeper på forfatterlandslaget