



Foto: Massimo Landini

Stein Erik Borgen, Leca. Birkebeinerrennet 5 ganger, Birkebeinerrittet 5 ganger og Birkebeinerløpet 5 ganger. Han har også deltatt i Ultrabirken.

# STEIN HARDT

“Lårene kjennes som betong. Skuldrene og armene er av stein. Pusten og pulsen slåss om å galoppere fortest inni meg. Ennå er det langt igjen. Men det kunne godt vært enda lenger. For sant å si, jeg elsker hver meter. Hvert år.”

Det er mange grunner til at vi har valgt å sponse Birken-arrangementene. Eksempelvis synes vi steinharde, tøffe anstrengelser passer nok så godt sammen med de steinbaserte produktene vi leverer. Vi synes også et begrep som betong i låra er en artig parallell til det vi driver med. Så er det jo en ekstra bonus at en av veteranene i vårt eget Birken-team heter nettopp, ja, Stein.



Ta gjerne en prat med oss om stein og betong i andre sammenhenger enn over fjellet.

**Byggeindustrien**

**Leca**

**NORCEM**  
HEIDELBERG CEMENT GROUP



Tord Bern Hansen har sykkel som brukskunst, kall ham gjerne

## SYKKELFREAKEN

Av Tord Bern Hansen // test@bernhansen.com

# Mcfk styre – lett og pen tysk perfektjonisme

Tyske Mcfk lager styre, seter og setepinner av karbon for perfektjonistene. Sammen med blant annet Schmolke troner de øverst på ønskelisten til mang en entusiast sitt sykkelbyggeprosjekt. Av våre hjemlige syklistere er sannsynligvis norgesmesterne i terreng rundbane, Ole Christian Fagerli og Eirik Augedal, de mest kjente rytterne med komponenter fra Mcfk.

Vi har vært så heldige å få prøve et styre fra Mcfk. Vårt testeksemplar veide utrolige 106 gram i oversized og 640 mm bredde. Da er det laget for terrengsykling og ryttere på inntil 100 kg. Dette er omkring 40-100 gram mindre enn vanlige karbonstyre i samme bredde. Vi har brukt styret i en sesong på rundbane- og maratonritt og på trening og er godt fornøyd.

For kunne lage så lette styre som det Mcfk gjør, skreddersyr de det til bruken. Ønsker du f.eks et styre som du kan montere klatrehåndtak på, blir det litt tyngre. Det samme blir bredere styre, eller om du veier mer enn 100 kg.

Kundene kan velge mellom karbonfinish i 3K (rutenett) eller UD (lange tråder). Det kan være i blank eller matt finish. Bredder fra 540-740 mm. De finnes flate eller som riser, så valgmulighetene er mange.

Herligheten koster 200 euro og oppover, men da får du til gjengjeld et styre som er blant de aller letteste på markedet og som du kan ta med deg til din neste sykkel om du skulle ønske å bytte i fremtiden.



Produsent/salg: <http://www.mcfk.de>  
Pris: fra 200 euro og oppover

## Hjelp kroppen å prestere!

Med ENERVIT energipakke for Birkebeinerløpet hjelper du kroppen å prestere optimalt gjennom tilførsel av riktig energi, mineraler, vitaminer og aminosyrer.



**ENERVIT PRESORT**  
Karbhydratopplading. Sørg for at du har maksimalt med energi lagret i kroppen når du står på start. Nyheten PreSport Cola inneholder også koffein.



**R2 RECOVERY DRIKK**  
En komplett restitusjonsdrikk som hjelper kroppen å gjenhente seg etter den store påkjenningen.

**LIQUID COMPETITION**  
Flytende energibombe. Rask energi som varer. Koffein.

ENERVIT-BIRKEN MILJØSATSING

### ENERVIT energipakke for Birkebeinerløpet 250.-

**NYHET! NÅ MED EGNE LANGINGSTASJONER\* PAKKENS INNHOLD: 2 STK PRESORT + 2 STK LIQUID COMPETITION + 1 STK R2 RECOVERY**

Tenk på miljøet – kast de tomme forpakningene i søppelsonene etter langingstasjonene! \* Gjelder kun distanse 21 km.

PreSport appelsin; 2 timer før start.  
PreSport Cola; 15 min før start.



**sport 1**  
ekte sport.

**ENERVIT**  
Science in Nutrition

Pakken kjøpes på [www.birkebeiner.no](http://www.birkebeiner.no) eller Sport-1 markedet

[WWW.ENERVIT.SE](http://WWW.ENERVIT.SE)