

JOTUNHEIMEN RUNDT RITTMANUAL 2024

LES DENNE FØR START



VELKOMMEN!

Jotunheimen Rundt i regi av Sogn CK er tilbake etter av vi avsluttet samarbeidet med Styrkeprøven AS tidligere i år. Vi ønsker deg derfor velkommen til den 32. utgaven av Jotunheimen Rundt i 2024. Traseen er den samme som den har vært de foregående årene, med en fantastisk natur og de spektakulære opplevelsene som Jotunheimen Rundt er alene om i nordlige deler av Europa.

Vi legger til rette for at deltakerne skal få en så trygg og god opplevelse som mulig. Det blir sørget for god service, godt utstyrte matstasjoner, servicebiler underveis og god stemning både i start og målområdet. Sentrumsparken i Sogndal er en fin ramme rundt målområdet hvor du kan utveksle dine erfaringer med andre deltakere.

Et svært vesentlig element i å få et trygt ritt er deg som deltaker. Vi ber derfor den enkelte om å sykle forsvarlig og ta hensyn til øvrige ryttere og omgivelsene for øvrig. Jotunheimen Rundt er et turritt, som er ment å være en positiv opplevelse for alle som deltar. Dette er du en sentral aktør for å oppnå.

Som arrangør er vi opptatt av at du skal kunne fullføre rittet og være fornøyd når du endelig kommer til mål i Sogndal. Det henger høyt prestasjonsmessig å ha fullført dette rittet.

Håkon Nesse
Rittleder Jotunheimen Rundt 2024

1 STARTOMRÅDE OG RITTKONTOR I LÆRDAL.

Dato: Fredag 28. juni 2024.

Rittkontoret er i idrettshallen i Lærdal.
Rittkontoret åpner fredag 28. juni kl. 15:00.

Startområdet er i Lærdal sentrum – Øyreplassen.



Starttider i Lærdal fredag 28. juni:

- kl. 18:00 Start for de som bruker mer enn 20 timer.
NB! Starten for de som bruker mer enn 20 timer er satt opp av hensyn til matstasjonene. Med raskere sykling enn det som er stipulert risikerer du å komme til ubemannede matstasjoner.
- kl. 19:00 Inntil 10 stk. puljer med 6 deltakere, det laget som bruker lengst tid først osv.
- kl. 21:10 Start første hovedgruppe (antatt raskeste ryttere)
- kl. 21:15 Start andre hovedgruppe

2 OM LØYPA OG MATSTASJONENE

Om løypa:

Løypa er på totalt 430 km og har 4609 meter stigning. Skal etter sigende være det vakreste rittet som arrangeres i Nord-Europa.

Starten på rittet foregår i sentrum av Lærdal og følger E16 oppover Lærdalsdalen, over Filefjell til Fagernes. Fra Fagernes følges RV 51 over Valdresflya og ned til Randen. Rv 15 følges til Lom.

Fra Lom følger du Sognefjellveien (med Nord-Europas høyeste fjellovergang, 1440 moh). Fra Sognefjellet går veien om Turtagrø og ned til Fortun og Skjolden. Turen går videre utover langs Sognefjorden til du kommer i mål i Sogndal.

”Timeout” på 3 min på Fagernes og Randsverk – gjelder for tetgruppa.

Jotunheimen Rundt er et turritt, hvor det **ikke er tillatt med følgebiler**. Som en konsekvens av dette er det obligatorisk stopp for tetgruppa på 3 minutter på henholdsvis Fagernes og Randsverk. Dette er gjort for at de som ligger i tetgruppa skal ha anledning til å få fylt på med mat og drikke, uten å være avhengig av følgebil.

Fortsatt ”timeout” ned Sognefjellet.

Timeouten som er innført ned Sognefjellet videreføres. Bakgrunnen for dette er sikkerhetsvurderinger, både for ryttere og annen trafikk. Veien er ikke stengt for annen trafikk, og det er en del turisttrafikk i området. Timeouten fungerer slik at ryttere må bruke minimum 22 minutter ned fra Sognefjellet. Om ryttere kjører raskere enn dette vil de få et tidstillegg på det doble av den tiden de har kjørt raskere. Eks. Ved 19 minutter vil tidstillegget bli $3 \times 2 = 6$ minutter.



Følgebiler er som nevnt ikke tillatt i rittet, og deltakerne anbefales derfor å få sendt bagasje til matstasjonene med oppsatt bagasjetransport. Om du trenger annen service under veis kan du benytte rittets servicebiler. Rittet har 5 godt utstyrte servicebiler som vil være ute i løypa. Se mer om transport i kapittel 3, og om service i kapittel 5.

Maksimalt tidsforbruk for å fullføre.

Maksimal tid for de som starter kl. 20:30 – 21:15 er 26 timer og for de som starter kl. 18:00 er det 28 timer.

Fagernes må være passert til kl. 04:00, Beitostølen 06:00, Randsverk kl. 11:00, Sognefjellet 16:30 og mål i Sogndal før kl. 22:00.

De 7 matstasjonene.

Som tidligere år er vi opptatt av å ha gode matstasjoner. På alle stasjonene vil det bli servert variert mat og drikke.

På Lom blir det servert gryterett. Her vil det være mulighet for de som ønsker til å legge seg nedpå og slappe av litt før de gir seg i ferd med Sognefjellet.

Matstasjonene er fordelt som følger:

Fra start	Sted	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 , sykler og busstransport)

All transport av sykler og bagasje som er satt opp i samband med rittet, skjer på eget ansvar. Vi deler ut bobleplast som nyttes mellom syklene for å unngå riper og skader. Ta med et teppe eller noe liknende, om du vil ha bedre beskyttelse av sykkelen din.

3.1 Busstransport av ryttere og sykler frå Sogndal til startområde i Lærdal

Det blir satt opp egen transport for ryttere og sykler frå skysstasjonen i Sogndal til startområdet i Lærdal på fredagen (ekstrabusser og lastebil med sykler). Opplastning av sykler vil være fra kl 14:30. Avgang fra skysstasjonen er **kl 15:15** (buss for 49 personer – mest for de som starter før kl 21) og kl **17:30** - mest for de som starter 21:10 eller 21:15) . Det går også ordinær rutebuss fra Sogndal kl 17:10 til Lærdal). Transport av sykler skjer på eget ansvar.

3.2 Bagasjetransport fra startområdet (til matstasjonene og til Sogndal)

LEVERING AV BAGASJE TIL MATSTASJONENE I LÆRDAL: Alle kan sende små poser/sekker med ekstra klær til matstasjonene Fagernes, Beitostølen, Randsverk, Lom og Sognefjellet. I startområdet i Lærdal må du legge din bagasje på merket plass for den eller de matstasjon(ene) hvor du vil sende din pose eller sekk. Pr. matstasjon kan en sende små poser/sekker på opp til ca 1,5 kg. Ikke bruk plastbokser o.l., fordi disse tar for mye plass. Bagasje som du trenger etter målgang kan sendes direkte til Sogndal. Husk å merke alle poser/sekker som skal sendes med ditt startnummer.

HENTING OG LEVERING AV BAGASJE VED MATSTASJONENE: Ved matstasjonene i Fagernes, Beitostølen, Randsverk vil bagasjen ligge sortert etter startnummer (på bagasjetraller for de som starter etter kl 21). Legg tilbake bagasjen på riktig hylle før du sykler videre (all bagasje fra disse tre matstasjonene vil bli levert samlet i målområdet ca. kl 16.00)

NB: På de to siste matstasjonene, Lom og Sognefjellet, må du legge bagasjen din over på merket plass for raskere transport til Sogndal. Dersom du ikke flytter din bagasje til merket plass «Bagasje til Sogndal», er det fare for at bagasjen ikke kommer til Sogndal før siste bagasjelevering lørdag kveld (ca. kl. 18).

Vi har som målsetting at all bagasjen fra alle matstasjonene, unntatt bagasje fra Sognefjellet, vil bli kjørt til målområdet i Sogndal innen kl 16:00, og at all bagasje vil etterstrebe å få dette levert innen kl 18. Om du ikke har fått hentet bagasjen din, kan

det hentes i Sogndal morgen før kl. 12. Om bagasjen skal sendes, må dette dekkes av deltaker.

Du kan sende bagasje(bag/sekker) fra startområdet i Lærdal direkte til målområdet i Sogndal. Det vil være en egen oppsamlingsplass i startområdet skiltet med «Bagasje til Sogndal». Husk å merke bagasjen som skal sendes med ditt startnummer

3.3 Transport av ryttere og sykler frå målområdet i Sogndal til Lærdal

Transport av ryttere og sykler med buss frå målområdet i Sogndal til Lærdal vil bli **lørdag kl. 14:30, og 17.00**. I tillegg går det ordinære rutebuss fra Sogndal til Lærdal både lørdag og søndag. Bussbillett løser du på bussen. Ta ev kontakt med transportør: <http://www.vybuss.no>. Transport av sykler skjer på eget ansvar.

Tabell busstransport

JOTUNHEIMEN RUNDT (FREDAG)

15:15 Ekstrabuss + lastebil. Opplasting av sykler frå kl 14:30 (skysstasjon)

17:10 Rutebuss frå Sogndal til Lærdal

17:30 Ekstrabuss med stor henger + lastebil

21:35 Lastebil for transport av bagasje til Sogndal

Takster 2024:

Sogndal – Lærdal: kr 100,- pr voksen. Sogndal – Lærdal: kr 150,- per voksen inkl. sykkel. Sogndal - Lom: kr 250,- per voksen inkl. sykkel. NB! Transport må forhåndbetales og bookes i din påmelding i EQ-timing. Deltakere som har gjort dette vil få prioritert plass på bussen, ledige plasser kan tilbyr mot betaling via Vipps for dei som ikkje har kjøpt plass.

JOTUNHEIMEN RUNDT (LØRDAG)

14:30 Ekstrabuss Sogndal til Lærdal (frå skysstasjonen)

15:35 Ekstrabuss frå Sogndal til Lærdal.

17:00 Ekstrabuss frå Sogndal til Lærdal (frå skysstasjonen)

22:30 Ordinær rutebuss til Oslo (skysstasjon) VY170

SOGNEFJELLRITTET

08:00 Extrabuss over Sognefjellet til Lom (frå skysstasjonen) ankomst ca.10:51

08:35 Ordinær rutebuss over Sognefjellet til Lom. Rute 860 ankomst ca.11:40

12:50 Lastebil frå Lom til Sogndal (frå startområde) 12:50 Returbuss frå Lom til Sogndal (frå startområde). Bussbagasje frå Lom forventes i Sogndal ca. kl. 16.

17:00 Ordinær rutebuss frå Lom til Sogndal. Billett til Lom betaler med Vipps på bussen.

JOTUNHEIMEN RUNDT – RETURBUSSER (SØNDAG)

09:00 Ekstrabuss (frå skysstasjonen) - Lærdal

11:30 Ordinær rutebuss til Oslo (skysstasjon) VY170 Det er vanleg takst på alle bussane. Sykkel må betalas for. Transport av sykklar og bagasje skjer på eige ansvar.

4 Trygghet i og etter rittet

Alle har ansvar for å følge rittreglement og trafikkregler.

Ikke bruk følgebiler – send bagasje til matstasjonene, og bruk servicebilene om du får behov for hjelp! Følgjebiler er ikke tillatt i et turritt!

Når mange sykler i lag må en være ekstra nøye med å tenke på trygghet for både seg selv og de andre du sykler sammen med:

Alle skal ha fungerende lys foran og bak på sykkelen, som skal benyttes i skumring/mørke

- Vær konsentrert. Ulykker skjer oftest pga. av manglende oppmerksomhet.
- Hold plassen din i feltet – ingen brå bevegelser i side- eller lengderetning.
- Vis med tydelig tegn hull i asfalten og andre hindringer i vegen.
- Unngå løse deler, vær forsiktig med flasker, de kan føre til farlige situasjoner om de kommer på avveie.
- Hold 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 – drikk gjør du når du ligg bak i feltet eller i motbakker når farten er lav.

Vær forsiktig ved hjemmturen. **Sørg for at du har fått nok søvn før du setter deg bak rattet for å kjøre hjem etter rittet. Etter å har syklet Jotunheimen Rundt er du uegnet som sjåfør inntil du har fått hvilt deg skikkelig!**

Steder der du må være spesielt oppmerksom:

Rett etter starten i Lærdal er felta samla. Mange er ivrige etter å komme i gang og presser tempoet opp i rykk og napp. Ta det rolig og sykle disiplinert! Du kommer snart til stigningene og feltet sprer seg ut. Utforkjøringene har vist seg å være stedene der ulykker kan skje. Kjør forsiktig. Vegstandarden i Norge er «som den er» – det kan være hull i asfalten og andre hindringer for oss syklistar. Å treffe et hull i asfalten i stor fart kan føre til brå punktering og manglende kontroll over sykkelen. Ned Sognefjellet er det bratt og med flere parti med svært smal veg der det ikke er plass til stor bil og sykkel samtidig. Flere steder er det dårlig asfaltdekke, så hold farten nede! Svingene er krappe og det blir mye bremsing. Felgene blir varme og det kan lett bli punktering. Bruk vekselvis for- og bakbrems. Dette er et turritt, ikke glem det. **Det vert delt ut detaljert vegrapport ved utdeling av startnummer.**

Husk at på strekket ned fra Sognefjellet er det "time out", så her kan du ta det rolig. Se under pkt. 2.

5 Annen praktisk informasjon

Viktige tips om mat og klær på turen

Ta med godt med mat og drikk mellom matstasjonene. Sjekk værmeldingen, og vær beredt på at det kan være kaldt over fjellet nattetid, dette gjeld særlig over Valdresflya. Selv om det er 25 varmegrader ved starten i Lærdal vil det kunne være bare 2 -3 grader over Valdresflya og minusgrader på Randsverk. Det kan være godt med noe vindtett i de lange utforkjøringene. Som oppgitt i kapittel 3 er mulig å sende bagasje med ekstra klær på forhånd til alle matstasjonene.

Elektronisk tidtaking

Tidtaking er EQ Timing's engangsbrikker som festes på hver side av hjelmen. Det blir registrert mellomtid ved passering på Fagernes, Lom og Sognefjellet, samt sluttida.

Tidsbrikka er engangs så den trenger du ikke tenke på å levere tilbake.

Sykkelservice, servicebiler

Det er utstyr til sykkelservice før start og ved hjelp av fem servicebiler ute i løypa. Servicebilene har med seg verktøy, lappesaker og noen få reservehjul, slanger og dekk. Hjula er utstyrte med Shimano 9 og 10 delt frikrans. Bilene har og med noen smådeler som bremseklosser, vaiere mm. Vi vil sterkt tilrå at du tar en nøye sjekk på sykkelen i god tid før start. Sjekk bremseklosser og dekk. Dekkene bør være rimelig nye og innkjørt slik at du reduserer risikoen for punktering undervegs i rittet. Alle bør ta med seg pumpe, dekkspaker og slange/lappesaker. Erfaring har vist at den som punkterer, ofte punkterer to ganger. Ta derfor med to slanger. Det kan bli ventetid på servicebilen, da denne kan være flere mil unna. Sørg for en nøye sjekk av sykkelen i god tid før start. Sjekk for slitasje og skift ut slitte deler. Alle bevegelige deler må være godt smurt. Vi vil og tilrå at du har en rimelig ny sykkelbukse med god pute. Bruk av «chamois crème» hjelper og mot gnagsår. **TA PÅ VARME KLÆR PÅ BEITOSTØLEN- DU SKAL OVER VALDRESFLYA OG DET KAN VÆRE KALDT PÅ RANDSVERK!**

Vis miljøhensyn – ikke kast søppel fra deg - du sykler i Jotunheimen nasjonalpark!

Ikke kast fra deg søppel langs vegtraseen! Ta med deg emballasje fra energibarer, energigel og annet søppel til neste stopp ved matstasjon eller til mål. Jotunheimen nasjonalpark er et område av internasjonal og nasjonal verdi.

For deg som sykler rittet for første gang

Fra starten i Lærdal kan det være ganske hektisk. Det er ikke om å gjøre å henge med de fremste i pulja, men det er en fordel i ligge i et godt felt fram til Fagernes. Frå Fagernes blir det til at de store feltene som var samla til da, brytes opp i mindre grupper i stigningene opp mot Beitostølen og Valdresflya. Det er viktig å finne «sitt tempo», det er langt fram til Sogndal. Det viktigste er å ha krefter igjen til siste fjellovergangen, Sognefjellet. Jotunheimen Rundt er et turritt der opplevelingen av å sykle i Norges mest storslåtte natur står i høysetet. Legg vekt på opplevelingen av turen som en positiv opplevelse, ikke fokuser på at du skal sykle fort eller nå en målsetting om tid. Det aller

viktigste er å fullføre med en god følelse av at dette var en fantastisk tur. Bruk de 7 matstasjonene og spis på hver matstasjon, fyll lommene og få med deg rikelig med drikke. I et så langt ritt er det helt avgjørende at du får i deg nok mat og tilstrekkelig med væske. Det er rikelig med mat og drikke på stasjonene, sørg for å variere på både mat og drikke. Problemet kan være å få i seg nok av begge deler. Prøv gryteretten på Lom. Gled deg til vaflene på Sognefjellet – de smaker ekstra godt! Du får mer vafler i Luster, energi som kan komme godt med i siste kneiken før du kommer til Sogndal.

6 Målområde i Sogndal

Målgang i Sogndal er i sentrumsparken. Nå kan du være stolt av deg selv. Når du kommer i mål vil du få drikke og litt snacks, og alle vil få servert grillmat. Det settes opp flere telt, og det er godt med bord og stoler i målområdet. Sekretariatet, hvor premier kan hentes, er i kommunehuset (i målområdet). All bagasje fra Lærdal og matstasjonene vil ligge i et telt til høyre for målgang. Til høyre for mål er det også toalett. Dusj og garderober er på Trudvang skole. Det vil være egen speaker, musikk og underholdning i målområdet. Premieutdeling vil også være i målområdet.

