

VESTLANDSKLASSIKEREN

# Bergen-Voss NYTT

37. GANG

Lørdag 1. juni 2013

## SISTE NYTT

om BERGEN-VOSS s. 4-5

## Spørsmål og svar

om BERGEN-VOSS s. 8-9

## Puljestructur

på BERGEN-VOSS s. 13

## Treningstips

av Atle Kvålsvoll s.14-15

## Vårvedlikehold

Tips fra BOA Sykler s. 20-22

## Tur og trim-ritt

Sykelregion Vest s. 26-27

## Sportsernæring

Spørsmål og svar s. 30-32

## Voss-Geilo

2013 - s. 33-35

NYHET

BERGEN-VOSS NYTT - 1/2013

[www.bergenvoss.no](http://www.bergenvoss.no)



## Nedtellingen er igang...



**Et nytt år og nye muligheter, og i 2013 får du virkelig nye muligheter. Lørdag 24. august trækker de første syklistene igang med Norges nye nasjonale turritt, Voss-Geilo...**

Det nye turrittet blir i likhet med Bergen-Voss en naturopplevelse av de sjeldne med frodig lavlandsnatur, fjordhopping over Hardangerfjorden, klatring opp Måbødalen forbi Vøringsfossen, og den vakre høyfjellsnaturen over Hardangervidda. Sjekk ut våre Voss-Geilo sider ([vossgeilo.no](http://vossgeilo.no)) og la deg inspirere. Påmelding mellom 1. mars og 1. juli.

I 2013 blir det også en omorganisering av sykkel-Norge, fra sykkelkretser til sykkelregioner. Vi i Hordaland går nå

sammen med Sogn og Fjordane og danner sykkelregion Vest. I den anledningen vil jeg anbefale alle å vurdere de flotte turrittene i vårt nabo fylke: Jølster rundt, Jotenheimen rundt, Sognefjellsrittet og det nye Nordfjordrittet.

Til slutt anbefaler jeg deg å krysse av tirsdag 9. april i kalenderen, da vi arrangerer en ny temakveld på Scandic Bergen City. Bergen-Voss veteran Linda Eide er kveldens hovedgjest, og kveldens tema blir Sykkelkjerleik. Vel møtt!

Vennlig hilsen

*Nils Olaf Solberg*

Daglig leder for Bergen-Voss

## Frende Forsikring har Norges mest fornøyde kunder!

Vårt eget forsikringselskap Frende Forsikring har gjort det til en vane å gå til topps i tester og undersøkelser. Sist i EPSI sin landsomfattende undersøkelse som slår fast at Frende Forsikring har de mest fornøyde kundene i landet.

Frende er best på:



Bytt til Frende Forsikring. Vi gjør jobben for deg, og gir deg samtidig inntil 17 % samlrabatt.

Kjøp forsikringene på [spv.no](http://spv.no) eller ring 05555.



# Siste nytt om Bergen-Voss



## Nye matstasjoner på Bergen-Voss

I år flytter vi to av matstasjonene under Bergen-Voss. Dette mener vi blir til beste for både deltagere og funksjonærer.

Den første matstasjonen flyttes fra Gullbotn og lengere ned i Samnanger - på parkeringsplassen til Bjørkheim Kro og Motel.

Matstasjonen på Kvamskogen flyttes ned i Steinsdalen til parkeringsplassen foran Kvam lensmannskontor, ca 1 km før Norheimsund. Hvorfor gjør vi dette? Etter en hard klatring opp til Gullbotn og Kvamskogen er de fleste både varme og svette. Da er det ikke ideelt å stoppe i høyden og fryse for så å kjøre utfor den andre siden av fjellet og fryse mer.

Å trekke matstasjonene ned i lavlandet tror vi blir en mer behaglig og varmere opplevelse for både deltagere og de frivillige som betjener matstasjonene. Matstasjonen i Kvanndal blir på samme sted som før.

## Veiarbeid ved Tysse

Flere har fått med seg at det bygges en ny tunnel ved Tysse sentrum i Samnanger. Tidlig i høst (2012) ble vi kontaktet av vegvesenet for å fortelle at veien fra broen etter Tysse og opp til Rv 7 blir en byggeplass når Bergen-Voss går av stabelen. Det ble diskutert flere løsninger: midlertidig tilrettelegging av veidekket for sykkelrittet (slik de gjorde før Øystese i 2011) og sykling gjennom Hagaåstunnelen.

Vi har møte med Vegvesenet om våren for å diskutere arrangementet og er trygg på å komme frem til den beste løsningen for både deltagere og veiarbeidere. Følg med på nettsiden vår for oppdatert info om denne saken.

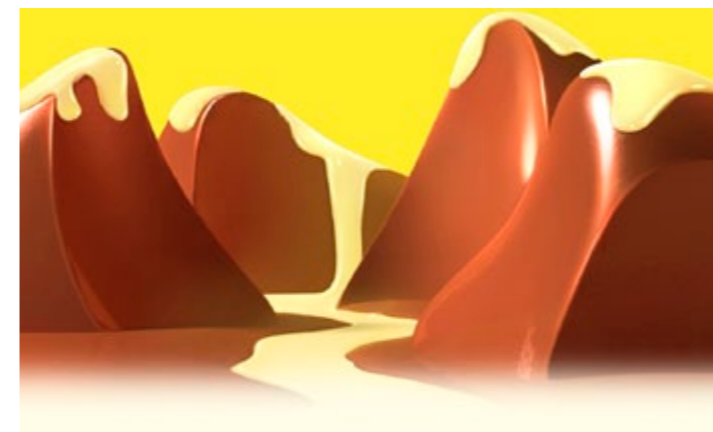


## Røde Kors

### Sikkerheten ivaretas

Vi er glade for å melde at samarbeidet med Røde kors fortsetter i 2013. I tillegg til mobile sanitetsgrupper og ambulanser har vi økt antallet trasévakter betraktelig ved utsatte steder. Dette for at Bergen-Voss skal være et trygt ritt å sykle. Deltagerne må likevel ta et stort ansvar for egen sikkerhet. Ikke ta unødvendige sjanser! Vi ønsker å se alle trygt i mål på Voss.

### FREIA - ny dessertsponsor



Etter mange år som sponsor av desserten på Voss har Tine og Bergen-Voss avsluttet samarbeidet. Vi takker Tine for mange år og enda flere kilo med sjokoladepudding. Så ønsker vi Freia velkommen som samarbeidspartner og gleder oss til den perfekte avslutningen på en god dag på sykkelsetet.

### Bussretur til Bergen for grupper

Er du påmeldt Bergen-Voss i en gruppe? Har dere tenkt å sykle sammen til Voss og ønsker fellesretur til Bergen etterpå?

Vi har inngått et samarbeid med **Tide Reiser** som kan hjelpe dere med nettopp dette. Se annonsen til Tide Reise på side 18.

Har flere i gruppen allerede kjøpt togretur kan billettene refunderes frem til 1. mai. Betingelser for refusjon av kjøpte togbilletter: Det skal sendes en samlet liste med sykklister det søkes refusjon for innen 1. mai. Det skal dessuten

## FAKTA

### Om Bergen-Voss

Bergen-Voss ble første gang arrangert i 1977.

Lørdag 1. juni 2013 arrangeres Bergen-Voss for 37. gang.

Bergen-Voss er det mest populære landeveisturritt på Vestlandet. Det sykles 165 km gjennom vakker Vestlandsnatur.

Bergen-Voss har hatt en voldsom økning i antall deltakere de siste 10 årene. I 2001 var det 563 deltakere, hvorav 27 var kvinner (5%). I 2011, var det hele 5198 deltakere, hvorav 674 var kvinner (13%).

Det forventes i 2013 en økning i antall deltakere til ca 6000.

Bergen-Voss arrangeres av Bergen CK, med god hjelp av Voss SK.

### KONTAKTINFO

**E-post:** bergenvoss2012@bergenck.no

**Post:** Bergen-Voss, Pb 57, 5458 Bergen

**Internett:** www.bergenvoss.no

forts.

oppgis ett kontonummer hvor hele beløpet skal innbetales. Søknader om refusjon etter 1. mai blir avvist. NB! Refusjon av togbilletter gis kun ved kjøp av grupperetur med Tide Reiser.

## Trenger du hotelovernatting i forbindelse med Bergen-Voss?

**Scandic Hotel Neptun** har følgende tilbud til Bergen-Voss deltagere fra fredag 31. mai til søndag 2. juni:

Enkeltrom inkl. frokostbuffét:  
**Pris pr. rom pr. natt NOK 1.190,-**  
 Dobbeltrom inkl. frokostbuffét:  
**Pris pr. rom pr. natt NOK 1.390,-**

Scandic Hotel Neptun vil kunne tilby en pasta-middag kvelden før rittet og tilrettelegge frokosten på rittdagen slik at sykklister får tid til å spise før rittstart.

Gi beskjed på bergenvoss2013@bergenck.no om du ønsker å benytte deg av dette tilbudet og du vil få tilsendt bestillingskode. Siste frist er fredag 5. april.



# Vårt bidrag til bedre byluft

Visste du at en diesebil forurensner mer daglig enn én Toyota hybrid gjør på en måned? Våre hybridbiler minimerer både utslipp og lokal forurensning gjennom rekordlavt CO<sub>2</sub>- og NO<sub>x</sub>-utslipp. Vi lanserte den første Prius for 16 år siden, og i dag bidrar over 4 millioner av våre hybrider til lavere utslipp på verdens veier, samt til renere luft i byene.



TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY



Prius+ Seven fra: 331.200 kr.\*



Yaris Hybrid fra: 208.900 kr.\*



Auris Hybrid fra: 267.000 kr.\*



Prius Plug-in Hybrid fra: 342.000 kr.\*



Prius fra: 283.400 kr.\*



\*Inkl frakt-lev. og reg. omk. Forbruk blandet kjøring/utslipp CO<sub>2</sub>/NO<sub>x</sub>: Prius+ Seven fra: 0,41 l/mil, 96 g/km, 6 mg/km. Auris Hybrid fra: 0,38 l/mil, 87 g/km, 5,7 mg/km. Yaris Hybrid fra: 0,35 l/mil, 79 g/km, 6 mg/km. Prius Plug-in Hybrid fra: 0,21 l/mil, 49 g/km, 0,9 mg/km. Prius fra: 0,39 l/mil, 89 g/km, 5 mg/km. Avbildet modell kan ha ekstrastyr. Vi tar forbehold om trykkfeil.

**MINDE**  
Kanalvn. 111  
Tlf: 55 33 55 00

**ÅSANE**  
Myrdalsvn. 20  
Tlf: 55 33 48 00

**VOSS**  
Strandavn. 500  
Tlf: 56 52 30 20

**JÆGER**

www.jaegerbil.no

Naturopplevelser for hele familien



# 21. SEPTEMBER 2013 Skarverittet

... men et sykkelritt



Påmelding innen 20/6 til rabatterte priser!

- Start: Hol gamle kyrkje  
Mål: Geilo sentrum  
– Trimklasse: 45 km  
– Konkurransklasser: 45 km 15/16 år og 55 km 17 år og eldre
- Gode tilbud på overnatting i Geilokalitet
- Premieutdeling med flotte premier
- Norgesmesterskap i Terreng Maraton og avslutningsritt i NCFs Norges Cup Terreng Maraton, ca. 85 km
- Sykkelmiddag på Vestlia Resort
- Seedingritt til Birkebeinerrittet (2014)
- Påmeldingsperiode A: 20/3 - 20/6  
B: 21/6 - 16/9  
– se [www.skarverittet.no](http://www.skarverittet.no) for pristabell



Fantastiske natur og utsiktspartier

## BARNAS Skarveritt



VESTLIA RESORT

HIGHLAND LODGE

INTERSPORT



www.skarverittet.no



# Spørsmål og svar om Bergen-Voss



## FØR RITTET

### Trening?

Bergen-Voss er en fysisk påkjenning for alle som deltar, uansett nivå. Vi anbefaler derfor at alle forbereder seg godt til rittet. Ikke vent til godværet kommer før du begynner forberedelsene. Når snøen forsvinner er det bare å komme seg ut, i sol eller regn. Prøv å få en del langturer i løpet av våren. Det er distansen som er utfordringen for de fleste.

### Service på sykkelen?

Det hjelper ikke å trene godt mot Bergen-Voss om ikke utstyret ditt er i orden. Vi anbefaler at du bestiller service på sykkelen i god tid før rittet. Vår samarbeidspartner **BOA Sykler** tilbyr sykkelservice året rundt.

Før Bergen-Voss bør du uansett ha sjekket og evt. skiftet dekk og bremseklosser, sjekke at drivverket (kjedet og alle bevegelige deler) er rent, rustfritt og nysmurt. Nye dekk bør kjøres inn (en tur eller to) før selve rittet, for å unngå overraskelser på den store dagen.

### Avhenting av startnummer?

Startnumrene må hentes på rittkontoret hos BOA Sykler, Fjøsangerveien 207 i løpet av den

siste uken før rittet. Vi har ikke anledning til å sende startnumrene i posten. Åpningstider for rittkontoret annonseres senere.

**OBS!** Det blir ikke mulig å hente startnummer på selve rittdagen.

### Hotell i forbindelse med Bergen-Voss?

**Scandic Hotel Neptune** har følgende tilbud til Bergen-Voss deltagere fra fredag 31. mai til søndag 2. juni:

Enkeltrom inkl. frokostbuffé:

**Pris pr. rom pr. natt NOK 1.190,-**

Dobbeltrom inkl. frokostbuffé:

**Pris pr. rom pr. natt NOK 1.390,-**

Scandic Hotel Neptune vil kunne tilby en pasta middag kvelden før rittet og tilrettelegge frokosten på rittdagen slik at syklister får tid til å spise før rittstart.

Gi beskjed på bergenvoss2013@bergenck.no om du ønsker å benytte deg av dette tilbudet og du vil få tilsendt bestillingskode. Siste frist er fredag 5. april.

Ønsker du andre overnattings alternativer i Bergen anbefaler vi at du kontakter [www.visitbergen.com](http://www.visitbergen.com). På Voss anbefaler vi at du kontakter [www.visitvoss.no](http://www.visitvoss.no).

## PÅ RITTDAGEN

### Startsted?

Bergen-Voss starter på Edvard Griegs plass utenfor Grieghallen, som ligger mellom Håkonsgaten og Lars Hilles gate. Dette er samme sted som vi brukte til startområde i 2011 og 2012. Vi anbefaler å parkere ved Bystasjonen, men pass på å ta sykler av taket før dere kjører inn!

### Hva skal jeg ha med meg til start?

Alle syklister kan ta med seg en ekstra sekk med klesskift, som man kan levere i startområdet. Denne vil bli transportert til Idrettshallen på Voss. Sekken skal merkes med bagasjeklistremerket som deles ut med startnummeret.

### Matstasjoner underveis?

Det er 3 matstasjoner underveis på sykkelrittet Bergen-Voss. Ved Bjørkheim i Samnanger (etter ca 45 km), i Steinsdalen (etter ca 75 km) og ved fergeleiet i Kvanndal (etter ca 125 km). Utvalget ved matstasjonene er lagt opp etter de behovene vi har sett over mange år.

På Gullbotn er det stort sett drikke og bananer. På Kvamskogen er det et større utvalg av mat,

i tillegg til drikke (sportsdrikke, vann og saft). På Kvanndal er menyen lagt opp med tanke på å dekke behovet for salt, ettersom mange har svettet mye når de kommer hit. I tillegg serveres det mat og drikke for å klare de siste milene inn mot mål.

### Toaletter underveis?

Det finnes toaletter ved start (Edvard Griegs plass), og ved de tre matstasjonene underveis. Det er også toaletter i målområdet på Voss.

### Utstyr

#### - hva er lov og hva er fornuftig?

**SYKKELEN:** Ifølge Turrittreglementet til Norges Cykleforbund skal det benyttes en standard landeveissykkel med rett styre eller bukkestyre. Det er ikke tillatt å bruke temposykkel eller tempobøyer montert på en tradisjonell landeveissykkel.

Det er ikke forbudt å sykle på en terrengsykkel, men tykke knastedekk vil gi økt rullemotstand. Dempegaffel vil også gi dårlig effekt på et langt landveisritt, da mye av kraften du produserer vil forsvinne ut i gaffelen istedenfor pedalene.

Alle må ha lys på sykkelen. Hvitt lys foran og rødt lys bak. Løypen går gjennom en rekke tunneler. Syklister uten fungerende lys vil ikke få starte.

**BEKLEDNING:** Et godt råd er å ikke kle seg for varmt. Du får fort opp varmen når rittet er i gang. Om været er bra mister du fort mye væske og mineraler gjennom svette. Da kan du fort bli dehydrert, dersom du ikke klarer å kompensere ved å drikke mye.

Løse armer og ben er praktiske å ha på seg, og en ultra tynn vindstopperjakke har du alltid plass til på bakklommen.

### Medbrakt mat underveis?

Det er viktig å huske at kroppen din blir stresset under rittet. Det du tar med deg av mat bør være lettfordøyelig. Kroppen din mister mye salt og mineraler under turen så dette bør du kompensere for. Sportsdrikke er å anbefale istedenfor saft og vatn da det inneholder et balansert forhold av mineralene du trenger for at kroppen lettere skal ta til seg næringen/vesken.

En god sportsdrikk inneholder også en blanding kort- og langkjedet karbohydrater. Saft inneholder primært sukker og er derfor lite optimalt som sportsernæring.

Sportsbarer er også utviklet for å erstatte

næringen som kroppen forbrenner. Det er viktig å ikke teste ut nye produkter på rittdagen. Spis det som du er vant til fra trening. Tren også på å spise i fart før du stiller til start.

### Langing av mat og drikke?

Det er strengt forbudt med langing underveis på rittet. Vi har observatører plassert på strategiske punkter, og syklister som mottar privat langing risikerer å bli diskvalifisert.

Det hjelper ikke at langeren er fastboende eller kjørte ut i løypen dagen før. Mottar du langing vil syklister bak deg observere dette uvitende om hvordan langeren kom seg på post og handlingen din vil bidra til å undergrave regelverket.

**NB!** Har ikke du nok mat med deg fra start er det mer en nok på matstasjonene.

### Hvor lang tid kan jeg bruke på Bergen-Voss?

Arrangementet starter puljevis i Bergen fra kl. 05.45 og de første syklister forventes i mål på Voss fra ca 09.45.

Arrangementet avsluttes på Voss kl. 18.30. Syklister som ikke har passert siste matstasjon (Kvanndal) innen 16.30, blir desverre tatt ut av rittet, men vil bli tilbudt transport til Voss. Dette er av sikkerhetsmessige årsaker, da løypevakter blir permitert, skilt blir fjernet, og mottaket på Voss blir rigget ned.

### Miljø?

Vi oppfordrer alle til å tenke på miljøet under arrangementet. Vennligst ikke kast søppel fra deg i naturen. Ta vare på drikkeflasker, papir og annet emballasje og kast det på matstasjonene eller i målområdet. Vi sykler i Norges fineste natur. La oss holde det slik.

### Hvis det skjer noe med andre underveis?

Ser du noen i vanskeligheter er det bedre å stoppe opp og hjelpe, enn å sykle forbi. Stopper du for å hjelpe til dersom noen har et uhell, vil du kunne få fratrekk på sluttiden.

Om det skjer ulykker på Bergen-Voss, er det bedre at skaden varsles en gang for mye, enn ikke i det hele tatt. På startnummeret ditt vil du finne de viktigste telefonnumrene for rittdagen. Medisinsk nødnummer 113 og arrangementets bryte-telefonnummer (hvor du kan ringe etter en oppsamlerbil). Ser du en vakt i nærheten av der du befinner deg, kan de også varsles.

### Tekniske uhell underveis?

Under rittet må du kunne skifte slange selv, og du må selvsagt ha med ekstra slange. På matstasjonene vil du kunne få enkel teknisk hjelp (justere gir og annet), men du kan ikke basere deg på å få teknisk hjelp utenom dette. Vi oppfordrer alle, hvis mulig, om å hjelpe til sine medsyklister på vei mot Voss.

### Rullekjøring/kjedesykling - hva er det?

Det er nyttig for alle deltakere å vite hva rullekjøring eller kjedesykling er. Selv om du ikke vil være med i rullen, er det nyttig å forstå hvordan det fungerer. Og hvis du vil bli med i et felt, må du vite hvordan du oppfører deg i et felt, og sørger for tryggest og mest mulig effektiv kjøring.

### Transport til Bergen etter rittet?

**TOG:** Bergen-Voss har inngått et samarbeid med NSB om returtransport fra Voss til Bergen etter rittet. NSB har ikke kapasitet til å frakte alle syklene til Bergen, så sykler transporteres hovedsakelig på lastebil. Anbefalte togtider finner du i puljeoppsettet på side 13.

**BUSS:** Er du påmeldt Bergen-Voss i en gruppe? Har dere tenkt å sykle sammen til Voss og ønsker fellesretur til Bergen etterpå? Vi har inngått et samarbeid med Tide Reiser som kan hjelpe dere med nettopp dette. Se annonsen til Tide Reise på side 18.

Har flere i gruppen allerede kjøpt togretur kan billettene refunderes frem til 1. mai. Betingelser for refusjon av kjøpte togbilletter: Det skal sendes en samlet liste med syklister det søkes refusjon for innen 1. mai.

Det skal dessuten oppgis et kontonummer hvor hele beløpet skal innbetales.

Søknader om refusjon etter 1. mai blir avvist. NB! Refusjon av togbilletter gis kun ved kjøp av grupperetur med Tide Reiser.





# Invitasjon

BERGEN-VOSS INVITERER TIL

## Temakveld

### “SYKKELKJÆRLEIK”

Tirsdag 9. april kl. 18.30 - 20.30  
Hotell Scandic Bergen City,  
Håkonsgaten 2, Bergen

**Hybrid, en miljøvennlig løsning**  
- Jæger Bil

**Fest både på og av sykkelen**  
- Voss-Geilo. Nils Olaf Solberg orienterer

**Proffsyklist, rekordholder  
og nå fortatter**  
- Med Vegard “4.02” Øverås Lied

- Pause -

**Siste nytt om Bergen-Voss**  
- Nils Olaf Solberg orienterer

**“Sykkelkjerleik”**  
- Foredrag med Linda Eide,  
Bergen-Voss veteran

Mingling og noe å bite i etterpå...

**Alle er velkommen!**  
Det er begrenset med plass,  
så meld deg på idag på:

[www.bergenvoss.no](http://www.bergenvoss.no)

## KAMPANJETILBUD!



Skal du sykle Bergen - Voss i 2013?

Da gir vi deg og dine kollegaer  
bedriftsmedlemskap hos oss  
for kun kr. 699,- ut året!

Visste du at Bedriftsidretten Hordaland...

- ...tilbyr svømming fra kr. 450,- i året?
- ...tilbyr treningscenteravtale til byens beste priser?
- ...har en egen lagkonkurranses under årets ritt?
- ...har medlemspriser på fly, hotell og sportsutstyr?
- ...har kompensasjonsordninger dere kan benytte?





# ærlig talt

Antidoping NORGE

renidrett.no

ANTIDOPING NORGE OG NORGES IDRETTSFORBUND 2013



## FRODE ESTIL

«OL-gullet kom i posten etter to år»



## MADS KAGGESTAD

«Jeg hadde ikke sjans, de syklet altfor fort»



## ANNE KATRINE AAS

«Jobber for at de rene skal få som fortjent»



## MORTEN HEIERDAL

«Jeg merket ikke at bolingen endret meg»

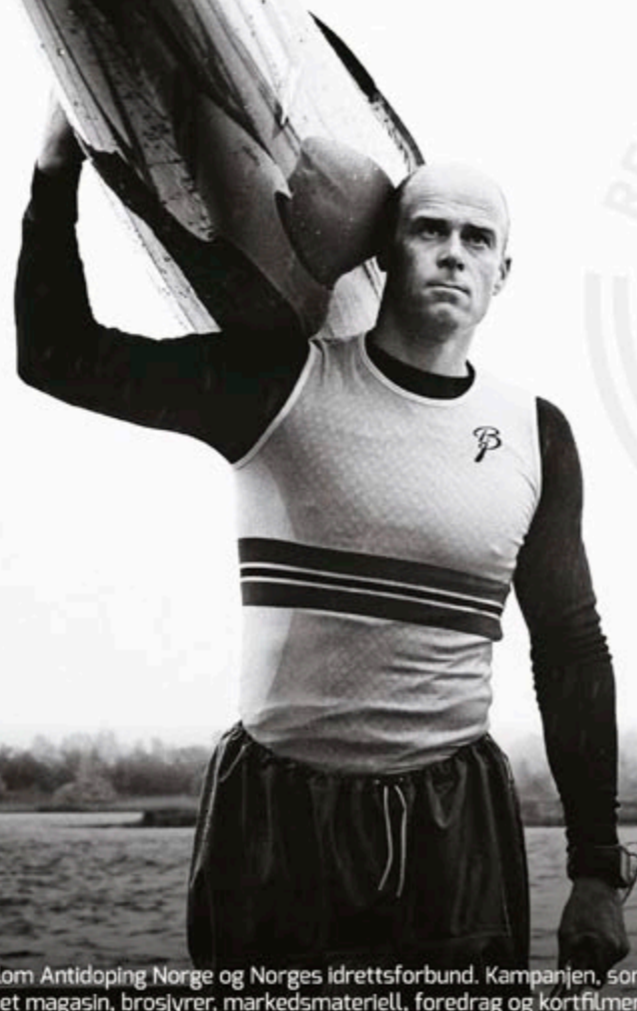


## EN MORS KAMP

«Jeg håper jeg får sønnen min tilbake»

«Jeg tror på idéen om ren idrett. Å vinne på ærlig måte, ikke juks»

EIRIK VERÅS LARSEN



Holdningskampanjen «Ærlig talt» er et samarbeid mellom Antidoping Norge og Norges idrettsforbund. Kampanjen, som inngår som en del av Antidoping Norges 10-årsmerking i 2013, består av et magasin, brosjyrer, markedsmateriell, foredrag og kortfilmer. Ønsker du å benytte noe av dette i ditt nærmiljø, ta kontakt på [post@antidoping.no](mailto:post@antidoping.no) eller les mer på [renidrett.no](http://renidrett.no). Følg kampanjen på [facebook.no/renidrett](https://www.facebook.com/renidrett).

## Puljestruktur 2013



FORLØPIG STARTTID	PULJENAVN	FORLØPIG STARTTID	PULJENAVN	FORLØPIG STARTTID	PULJENAVN
05:45	Lagkonkurranse pulje 1	07:00	4t50m pulje 11	08:17	5t45m Bergen CK
05:48	Lagkonkurranse pulje 2	07:02	5t00m OddaSK-IL Harding	08:19	5t45m LACO
05:51	Lagkonkurranse pulje 3	07:04	5t00m Åkra Sykkelgruppe	08:22	5t45m pulje 5 *)
05:54	Lagkonkurranse pulje 4	07:06	5t00m Bergen kommune	08:24	5t45m pulje 6 *)
05:57	Lagkonkurranse pulje 5	07:08	5t00m Arna SK	08:27	5t45m pulje 7
05:54	Lagkonkurranse pulje 6	07:10	5t00m Pulje 5 *)	08:29	5t45m Volvat
05:57	Lagkonkurranse pulje 7	07:12	5t00m Pulje 6		
06:00	Lagkonkurranse pulje 8	07:14	5t00m Pulje 7	08:32	6t00m ABB
06:03	Lagkonkurranse pulje 9	07:16	5t10m Hardanger Sykkelklubb	08:34	6t00m Austevoll sykkelklubb
06:06	Lagkonkurranse pulje 10	07:18	5t10m Bergen CK	08:37	6t00m Osterøy Sykkellag
06:09	Lagkonkurranse pulje 11	07:20	5t10m Pulje 3 *)	08:39	6t00m Bergen CK
		07:22	5t10m Pulje 4 *)	08:42	6t00m Enda 'e det langt igjen 3
06:14	Seedet pulje 1	07:24	5t10m Pulje 5	08:44	6t00m Welltec
06:16	Seedet pulje 2	07:26	5t10m Pulje 6	08:47	6t00m FMC Technologies
06:18	Seedet pulje 3			08:49	6t00m Pulje 8 *)
06:20	Seedet pulje 4	07:28	5t20m BergenCK	08:52	6t00m Pulje 9 *)
		07:30	5t20m CK Henie	08:54	6t00m Pulje 10 *)
06:22	4t30m Jæger	07:32	5t20m Enda e' det langt igjen 2	08:57	6t00m Pulje 11
06:24	4t30m CK Sotra	07:34	5t20m pulje 4 *)	08:59	6t00m Pulje 12
06:26	4t30m MCK	07:36	5t20m Pulje 5	09:02	6t00m Kiwi
		07:38	5t20m Pulje 6		
06:28	4t40m Åsane CK	07:40	5t30m Harding	09:04	6t30m Bergen Triathlon Club
06:30	4t40m CK Henie	07:42	5t30m Austevoll sykkelklubb	09:07	6t30m Team Sunde
06:32	4t40m Bergen CK	07:44	5t30m Måløy IL Sykkel 2	09:09	6t30m Sparebanken Vest 2
06:34	4t40m Stord SK	07:46	5t30m Sportsklubben Ceres	09:12	6t30m Arna SK
06:36	4t40m pulje 5 *)	07:48	5t30m SpretogBlid	09:14	6t30m Nr. 1 Fitness
06:38	4t40m pulje 6	07:50	5t30m Arna SK	09:17	6t30m Pulje 6
		07:52	5t30m Aktiv365	09:19	6t30m Pulje 7
06:40	4t50m Astrik	07:54	5t30m Astrik II	09:22	7t00m Team Jotun
06:42	4t50m Nordhordland SK	07:57	5t30m Nr. 1 Fitness	09:24	7t00m Aktiv365
06:44	4t50m Måløy IL Sykkel 1	07:59	5t30m Sogn CK	09:27	7t00m Bergen kommune
06:46	4t50m Asker CK	08:02	5t30m pulje 11 *)	09:29	7t00m SpretogBlid
06:48	4t50m Bergen CK	08:04	5t30m pulje 12 *)	09:32	7t00m Pulje 5 *)
06:50	4t50m Enda e' det langt igjen 1	08:07	5t30m pulje 13 *)	09:34	7t00m Pulje 6
06:52	4t50m Ulstein Ørsta Stryn SK	08:09	5t30m pulje 14		
06:54	4t50m Sogn CK	08:12	5t45m Statoil Bergen	09:37	8t00m Pulje 1
06:56	4t50m pulje 9 *)	08:14	5t45m Sparebanken Vest 1	09:39	8t00m Pulje 2
06:58	4t50m pulje 10 *)				

### ANBEFALTE TOGRETUR:

- 12:53
- 13:35
- 16:35
- 18:35
- 19:37

\*) Puljen er ikke navngitt, men har likevel plass reservert av en gruppe. Det kan derfor forventes at puljen har kaptein med kjøreplan. **OBS!** Starttider publiseres på [www.bergenvoss.no](http://www.bergenvoss.no) etter 1. mai, når påmeldingsfristen går ut.

SQUEEZY  
SPORTS  
NUTRITION

ABB

Volvat  
INNGÅR I CAPIO EUROPA

aktv  
3650

KWI mini pris  
Kjøp kjøpt, trygt og billig



## Progresjon i mengde og intensitet



TEKST: ATLE KVÅLSVOLL FOTO: TOM GULDBRANDSEN



**Det er lett bli fristet til å gi på med både mange treningstimer og flere intervalløkter nå som vi ser slutten av vinteren. De fleste tar det roligere med treningen etter endt sykkesesong og har da fullt overskudd når grunn treningsperioden starter opp.**

Jeg har sett mange eksempler på "julestjerner" som har vært i kjempeform ved årsskiftet, men som har fått store utfordringer når mengde og intensitet skal økes i januar. Mitt klare råd er å sette opp en progressiv plan, det kan være så enkelt som å skrive opp antall treningstimer pr. uke fordelt på intensitet. Dette blir et styringsverktøy for å sikre progresjonen.

### "Hold hviledagen hellig"

Dette har vært en tommelfingerregel i treningsarbeidet for meg. Om du trener mye så legg alltid inn en hviledag i uka. På den måten får du hvilt deg både fysisk og mentalt, det er nødvendig for å holde kvaliteten på treningsarbeidet over tid.

Et enkelt tips for å sjekke om du er på den riktige siden i forhold til belastning er å ta hvilepuls på morgenen med jevne mellomrom. Ligger du flere pulsslag over det normale er det et tegn på at du er sliten og trenger hvile. Det kan også

være at du brygger på sykdom. I begge tilfellene så er det lurt å roe ned og ta ekstra dag med hvile.

På intervalløkter er det lurt å starte det første draget på lav sone 3 (ca 85% av maks puls), da vil du komme godt inn i økta og oppleve en progresjon gjennom økta. Det siste draget skal gå fortere enn det siste, ofte er det motsatt. Spesielt om man trener sammen med flere, da er det lett å bli dratt med i høyt tempo. Puls klokka er et godt redskap for å treffe på intensitet. Etter hvert som man blir godt kjent med seg selv kan pulsen leses av etter økta i stedet for å la pulsklokka styre underveis.

For å se egen utvikling på en enkel måte er det smart å kjøre faste intervalløkter hvor man ser lengden på dragene. Kommer man lenger, f.eks. på en bakkeintervall på samme intensitet som tidligere, så er man i bedre form. En fast testløype er også en god måte å måle utvikling på, lengden anbefaler jeg å være på mellom 20-30 minutter. Husk at det enkle er ofte det beste!

### Hvor ofte skal du trene hardt?

Den som har en viss interesse rundt temaet utholdenhetstrening har fått med seg at forskere ved NTNU i Trondheim har forsket seg fram til at det er kun intervalltrening som gir økt kapasitet målt i oksygenopptak. Og anbefalt intervallform er 4x4 minutter intervaller. Det har

vært hevdet at all annen trening, utenom lavere i intensitet ved oppvarming, pauser og nedkjøring, er bortkastet.

Vi som har erfaring med utholdenhetstrening i praksis vet at dette ikke fungerer om man vil ha utvikling over tid. Dessverre er det mange, spesielt unge utøvere, som har prøvd "snarveismetoden" som jeg kaller det og fått feiltrenings symptomer. Dette oppleves som at muskulaturen blir stinn/tung, det er vanskelig å komme opp i puls på intervalløktene og man er generelt sliten og trøtt. I tillegg til mange intensive økter, ensformig trening og for lite total treningsvolum så blir intervalløktene også gjennomført på for høy intensitet.

### Ny forskning

Nå har nye forskere, igjen ved NTNU i Trondheim, forsket seg fram til at 3 intervalløkter pr uke i 8 uker (fortsatt 4x4min) gir bedre utvikling på maksimalt oksygenopptak enn å trene 8 økter pr uke i 3 uker. Dette stemmer veldig godt med erfaringsbasert norsk utholdenhetsfilosofi. "Kroppen greier ikke å restituere seg. Når du trener, brytes jo kroppen ned. Den trenger en viss tid på å bygge seg opp igjen, og bli klar for en ny økt", sier Øyvind Rogmo, postdoktor ved NTNU i Dagens Næringsliv 23/10-2012.

Min påstand er at Norge har en av de beste treningsfilosofiene for utholdenhet i verden. De idrettene og utøverne som lykkes har mange fellestrekk, en av de er at det i snitt er 3 dager mellom hver hard økt og at det er mye rolig treningsmengde mellom disse øktene. Så har hver idrett sin spesifisitet i sammensetningen av økter og bevegelsesformer.

Det er godt å se at forskerne etterhvert også har kommet fram til det samme. Om de i neste forskningsprosjekt legger inn rolig mengdetrening mellom de harde øktene og varierer lengden på intervalldragene, så er mitt stalltips at kapasitetsutviklingen blir enda bedre. Det vet vi av erfaring gjennom mange år. For syklist blir 4 minutters intervalldrag tynn suppe når vi vet at konkurransetiden er på mange timer. En annen diskusjon er definisjon av økt kapasitet, for syklist er det å trække mer watt på terskel vel så viktig som økt oksygenopptak.

Derfor er min anbefaling at intervallene skal foregå på mellom 85-90% av maks puls. Draglenden skal være på minst 5 minutter og gjerne 20-30 minutter sammenhengende. En god ukerytme om du trener 5 ganger i uka er 2 langturer på 20-60 minutter og en økt med styrketrakk med draglengde 3-5 minutter og tråkkfrekvens 50-60 RPM.

Lykke til med treningen framover!  
Hilsen Atle

## FAKTA

### Om Atle Kvålsvoll

Atle Kvålsvoll er daglig leder i TotalConsult Trening ([www.totalconsult.no](http://www.totalconsult.no)). Atle er personlig trener for Thor Hushovd og er coach ved Olympiatoppen. Atle er også med i et team av rådgivere i TV2s treningstilbud SPORTY ([www.tv2sporty.no](http://www.tv2sporty.no))

Atle Kvålsvoll er tidligere proffsyklist, og var mest kjent som hjelperytteren til Greg LeMond. Atle har deltatt i Tour de France 6 ganger, og var med på fellestarten i OL i 1984 i Los Angeles.

Atle Kvålsvolls treningsmetoder er mest kjent for å ha gitt Thor Hushovd topplasseringer i de store klassikerne, etapeseiere i Tour de France, og ikke minst - verdensmestertittel i 2010.

Atle Kvålsvoll mener at Bergen-Voss har et stort potensiale, for å tilføre utrolig mange sykkelentusiaster og trimmere, både sykkelglede og skikkelig god fysisk form gjennom treningsprogrammet som dette rittet krever.

### TotalConsult Trening - et unikt tilbud til bedrifter

**TotalConsult Trening** er et komplett tilbud til bedrifter som vil ta ut gevinsten av en sunn organisasjon - både gjennom de ansattes bedre fysisk form og lagbygging med trim som en rød tråd.

**TotalConsult Trening** har som mål å bedre den fysiske form til hele organisasjonen med spesielt fokus på å få med de som i dag er inaktive. Gjennom bedre fysisk form øke følelsen av velvære, trivsel, samhold, offensivitet, utholdenhet og pågangsmot. Gjennom dette vil bedriften legge grunnlaget for å bedre sin konkurransekraft, og ikke minst, gjennom et lavere sykefravær.

Treningsopplegget bygger på kunnskapen om motivasjon for å trene. Dette handler om å etablere riktige holdninger, men også om litt konkurranse og gruppepress. Bedriftens ansatte deles inn i lag som konkurrerer mot hverandre. Alle kan delta, både trente og utrente. Et av målene underveis i prosessen, er å skape humor og samhold i bedriften, noe som er uvurderlig i et større perspektiv.

Bedriftstilbudet gjennomføres i løpet av et år, og **TotalConsult Trening** sine trenere gir kontinuerlig tilbakemelding om deltakernes og lagenes utvikling underveis.

**Kontaktinformasjon:** [www.totalconsult.no](http://www.totalconsult.no)  
Otto Ulseth: [otto.ulseth@totalconsult.no](mailto:otto.ulseth@totalconsult.no), mobil 92 09 48 88  
Atle Kvålsvoll: [atle.kvaalsvoll@totalconsult.no](mailto:atle.kvaalsvoll@totalconsult.no), mobil 41 93 42 90  
Geir Wik: [gwik@totalconsult.no](mailto:gwik@totalconsult.no), mobil 97 01 47 59



**MENY**  
**SPORTY**

Overskudd  
i hverdagen



Gjør som Meny på Voss:

VI FÅR BEDRIFTEN I FORM

## Kom i form med **TotalConsult Trening!**

- Morsom intern konkurranse
- Alle deltar ut fra egne forutsetninger
- Oppfølging fra idrettskjendiser
  - Enda bedre humør
- Enda bedre kundebehandling
  - Enda bedre lønnsomhet

**TotalConsult**



Mer info på [www.totalconsult.no](http://www.totalconsult.no)

Kontakt: [atle.kvaalsvoll@totalconsult.no](mailto:atle.kvaalsvoll@totalconsult.no)

**Freia**

[www.freia.no](http://www.freia.no)

**TORO**

God mat er viktig.  
Uansett.

[www.toro.no](http://www.toro.no)



## Vi anbefaler...



En klassiker. Meld deg på gjennom våre hjemmesider – bli med i et tradisjonsrikt sykkelritt.

### **Gullfjellet Rundt (85 km)** Søndag 16. juni kl 10.00

Samling og start inne på Fana Stadion. Premier og resultater ved målgang, på toppen av Fanafjellet. Bagger og utstyr blir av arrangør fraktet opp til målområdet, ellers er det garderobe og dusj på Fana Stadion.

Rittet blir delt inn i puljer og det kjøres med master bil fram til rundkjøring på Midttun. Motorsykel foran feltene og følgebil. Samarbeid med Rød Kors, som har to biler ute i traseen.

Rittet går i Bergen-Voss trase over Gullfjellet. Lange flater, seig motbakke opp Gullfjellet, utforkjøring – variert og lett kupert terreng utover fjorden – ny lang motbakke fra Lønningdal – flat trase gjennom Os og perfekt avslutning opp til toppen av Fanafjellet!! Meld deg på Gullfjellet Rundt 2013 – siste ritt var det 300 deltakere.

**NB!** Gullfjellet Rundt er sammen med Bergen-Voss eneste seedingsritt i 2013 til Voss-Geilo.



www.ckhenie.no



www.fanail.no



Vårens vakreste sykkeleventyr - kun for jenter!

### **Jentetråkken (22 km)** Mandag 20. mai kl 13.00

Jentetråkken går av stabelen for 8. gang i år. Dette er et trimritt på ca 22 km - Nordåsvannet rundt - for alle jenter mellom 9 og 90.

I 2012 deltok 60 sykkelglade jenter - i år forventer vi enda flere. Rittet er uten tidtaking, og avsluttes med premier og masse deilig mat og drikke i målområdet. Dette bør du ikke gå glipp av, meld deg på!



Les mer på:  
[www.bergenck.no/jentetrakken](http://www.bergenck.no/jentetrakken)



## Trening, spa og velvære

Aktiv365 er en Bergens-basert trenings- og velværekjede som har fullformatsentre på Paradis og Straume, og i tillegg har mindre døgnåpne sentre på Kråkenes og Kokstad.

### **Aktiv365 Paradis**

25 års treningshistorie som i disse dager feirer nyåpning i fullstendig nyoppussede lokaler. Vi holder til i Tjernveien på Paradis og tilbyr aktiviteter som tennis, squash, svømmebasseng, treningssenter, gruppetrening, slyngetrening, spa-senter og velvære

### **Aktiv365 Straume**

Nytt senter som har vært i drift siden januar i år. Egen velværeavdeling med tilbud som boblebad, steambad og soft-sauna. Fullverdig treningssenter med gruppetrening, slyngetrening, barneaktiviteter og spa-senter. Tren fra 05-24 med ditt nøkkelkort

### **AktivXpress Kråkenes og Kokstad**

Døgnåpne sentre, lav pris og høy tilgjengelighet

### **Vi tilbyr:**

Inspirerende aktiviteter for hele familien, formidlet av kunnskapsrike og allsidige instruktører.

Hos oss får alle kunder 2 timer med personlig trener ved oppstart, og vi har et gruppetreningstilbud for alle behov. For morgendagens helter tilbyr vi Ung og Aktiv samt Aktiv Lørdag.

Bli Aktiv365 DU også!



aktiv  
365

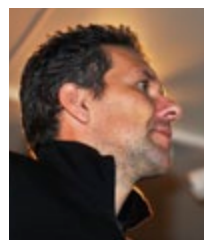
www.aktiv365.com



# Klargjøring av sykkel for en ny sesong: hva bør du passe på?



Intervju med Bo Andre Namtvedt



En av forberedelsene til våren er klargjøring av sykkelen. Har vintervedlikeholdet vært godt er det relativt enkelt å komme i gang. Vi har snakket med ekspertene hos BOA for å bringe leserne de mest kompetente tips når sykkelen skal klargjøres for våren. Her er punktvis tips for de som vil gjøre det selv.

Mange syklistene gjør det meste av vedlikeholdsarbeidet selv, men mange vil ha god nytte av en sykkelreparatør til for eksempel å justere gearet eller skifte hjullagre.

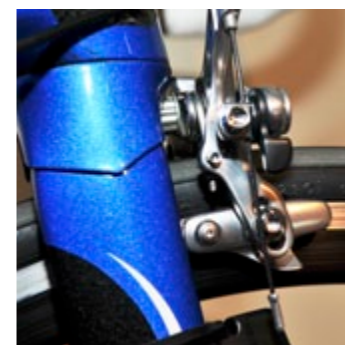
Mye av klargjøringen av sykkelen vil handle om smøring, men det nytter ikke å legge ny smøring på gamle skit. Rengjøring må til. Her anbefaler vi en **Joe's Bicycle Bio Degreaser**. Du får et produkt for rengjøring av drivverk, og et for ramme. Deretter smører du med **Joe's Bicycle Chain Lube**. Du får en variant for tørre forhold, og en for våte forhold.

Smører du for våte forhold må du være oppmerksom på at denne er noe tykkere og derfor samler mer skit. Derfor må en være ekstra nøye med rengjøring når en bruker denne.

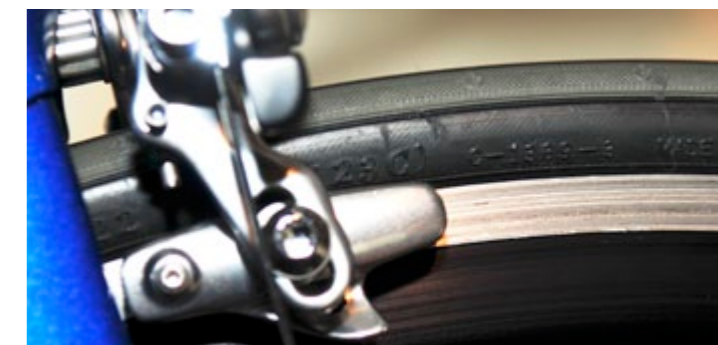
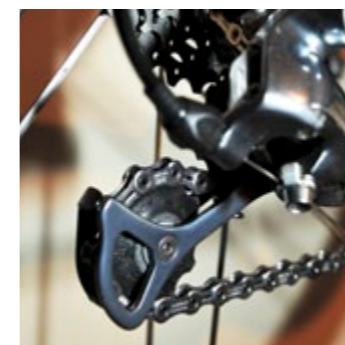


Joe's Bicycle Bio Degreaser

Joe's Bicycle Chain Lube, wet & dry.



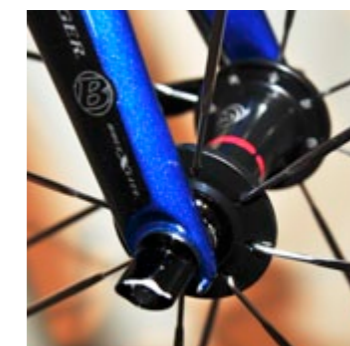
Juster gir og brems. Vurder om vaier til brems og gear er så preget av rust at de bør skiftes.



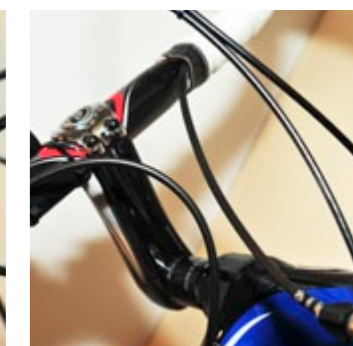
Dekkene kan mørkne i løpet av vinteren, og må i så fall skiftes ut.



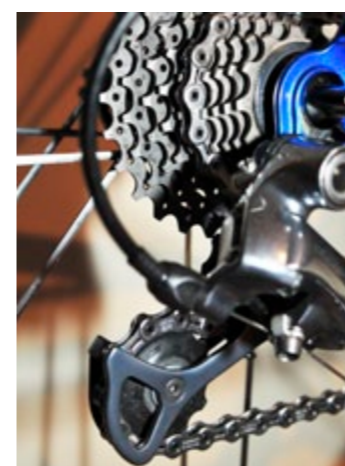
Se til at bremseklossene holder.



Sjekk om hjullagrene er gode. Dette kan enkelt gjøres ved å løfte sykkelen og snurre hjulet. Kjenner du vibrasjon i styret betyr det at hjullagrene bør overhales.



Sjekk strømpene på gir- og bremsevaierne for rifter. Det er viktig at det ikke er rifter som slipper inn vann.



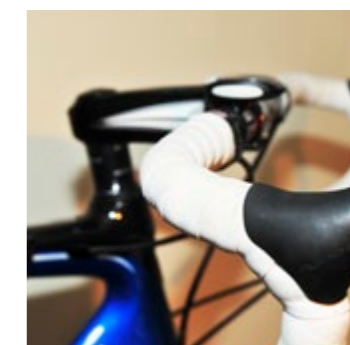
Kjede og tannhjul må være i god stand. Alle bevegelige deler skal være smurt.



Gå over alle skruer og påse at de sitter fast.



Sjekk felgsidene for slitasje fra bremseklossene.



Styretape bør skiftes hver vår. Selv om den ser fin ut, vil det ligge mye salt fra svette inn under som tærer på aluminiumen.

fortsetter →



### Valg av dekk

Dekkene på sykkelen kan være slitt etter forrige sesong, eller de kan ha morknet i løpet av vinteren. Du bør derfor vurdere å skifte dekk senest 1-2 uker før rittet. Det er den tiden du trenger for å kjøpe de nye dekkene inn. Noen dekk har gode egenskaper på vått føre, noen har gode rulleegenskaper, mens andre har egenskaper som angår punkteringssikkerhet. Når du skal velge dekk, bør du gjøre det ut fra egne ambisjoner. Skal du til Voss på mellom 6-8 timer velger du gjerne et dekk som gir best mulig punkteringssikkerhet. Skal du til Voss på tider fra 4.30 til 5.20 velger du gjerne dekk med gode rulleegenskaper, eller eventuelt et dekk som gir optimalt veigrep om det ventes regn på rittdagen.

Godt veigrep på vått føre får du fra **Hutchinson Fusion 3** og **Hutchinson Equinox**.

Ekstrem gode rulleegenskaper får du på **Bontrager R4-AERO**. Den beste punkteringssikkerheten får du fra dekket **Bontrager RXL All Weather Plus**.

### Riktig sittestilling og komfort

Justering av sittestilling på sykkelen bør gjøres tidlig på vårsesongen, og senest iløpet av april. I denne forbindelse er sete og sko sentralt. Er en ubekvem med sete eller sko bør dette prioriteres tidlig. Løper tiden og en kommer ut i mai, blir det vanskelig å kjøre inn disse tingene før Bergen-Voss. Mange opplever nummenhet under foten når de er ute på lange sykkelturner. Det skyldes at skoens passform hindrer blodsirkulasjon i foten. Bontrager har derfor utviklet sko med et sålesystem som sørger for god blodsirkulasjon i foten.

### Riktig bekledning

Skal du sykle Bergen-Voss er det viktig at du har mye av fokuset på riktig bekledning rittdagen. Konsekvensene av å ha for mye klær på seg er overoppheting, stort væsketap stort vindfang. Disse faktorene vil over en så lang arbeidsperiode som dette rittet krever bety veldig mye for hvor lang tid du kommer til å bruke opp til Voss.

Du bør tenke på å ha på deg så lette plagg som mulig. Ta på en tynn kortermet supertrøye underst, og en vanlig kortermet sykkeltrøye over denne. Er det kaldt fra start, bør du ta på en tynn vindjakke utenpå. Denne må være så tynn at du lett kan ta den på lommen hvis temperaturen stiger. En bør også ha løse armer, løse knær og løse bein for å justere for temperaturen underveis. Tunge skotrekk bør unngås, men en kan bruke syltynne tåvarmere.

Med disse tipsene om vedlikehold og utstyr ønsker vi deltakerne lykke til med de videre forberedelsene frem mot gjennomføringen av Nordeuropas vakreste sykkelturner.

## FAKTA

### Om BOA Sykler

BOA Sykler er en av byens store sykkelforhandlere, og har personlig service og forutsigbare lave priser hele året, som forretningsidé.

BOA Sykler startet opp i 2002. I 2012 feirer de 10 års jubileum.

BOA Sykler forhandler Trek sykler, som er et av verdens ledende sykkelmerker. Trek er spesielt kjent for å ha bidratt til 9 Tour de France sammenlagtseire, samt utallige etappeseire i Grand Tours.

Bo Andre Namtvedt er tidligere proff-syklst (89-95), med karriere på sykkellag i Belgia og USA. Han startet som 11-åring i Bergen CK i 1978, og ble senere 2 ganger norsk mester i fellestart (91 og 95), og vant 4 ganger norsk mesterskap i lagtempo (88, 91, 96 og 97).

BOA Sykler holder til i Fjøsangerveien 207, ved Krambua.



**BONTRAGER**

Du har 30 dager på deg til å bli glad i skoene.

Hvis de ikke faller i smak, kan du levere dem tilbake!

For mer informasjon om Bontrager sko og vår garanti, sjekk:

[trekbikes.no](http://trekbikes.no)

UFORBEHOLDEN  
**BONTRAGER**  
 GARANTI

**RXXXL Road (herre)**  
220g



**RL Road (herre)**  
290g



**RL Road (dame)**  
280g



**DXL Road (dame)**  
320g



**bo-a**  
SYKLER

**BONTRAGER**  
- TESTET OG UTPRØVD AV ELITEN.

**trekbikes.no**  
Finn din lokale forhandler på [Trebikes.no](http://Trebikes.no)



# Vi står klare til å hjelpe deg



## Vårt team vil sikre deg en god behandling.

- Allmennlege
- Barnelege
- Endokrinolog
- Fysioterapeut
- Generell kirurg
- Gynekolog
- Hjertelege
- Hudlege
- Håndkirurg
- Indremedisiner
- Karkirurg
- Legevakt
- Livsstil/ernæring
- Mage/tarm
- Nakkekirurgi
- Nevrolog
- Ortoped
- Overvektskirurgi
- Plastikkirurg
- Psykolog
- Reisemedisin/vaksine
- Revmatolog
- Ryggkirurgi
- Sexolog
- Sjømannslege
- Urolog
- Øre-nese-hals

Du kan bestille time og få mer informasjon på [www.volvat.no](http://www.volvat.no)

Volvat Medisinske Senter Bergen, Laguneveien 9, 5239 Rådøl. Tlf: 55 11 20 00.  
Åpningstider: Hverdager 08.00–22.00. Lørdag 09.30–16.00. Søndag/Helligdager 10.30–16.00.

Ansvarlig lege: Ronald Skjeie.



Er Vestlandet et eldorado for elbilister?

Absolutt.

Elbilen til ABB i Bergen lader opp til Bergen-Voss i hurtigladedestasjonen utenfor avdelingen vår i Fyllingsdalen. Når man i tillegg finner ABBs hurtigladedestasjoner på Dale og Voss, trenger man ikke nødvendigvis sykle eller ta toget for å komme seg til Voss på en miljøvennlig måte. ABBs gratis hurtiglader i Fyllingsdalen er bare én av mange nye hurtiglademuligheter som har dukket opp på Vestlandet nylig. Med en ladetid fra 15-30 minutter blir det enklere å velge elbil som framkomstmiddel. Flere elbiler vil også være en del av løsningen på utfordringen med luftkvaliteten i byen. Elbil er rett og slett både praktisk, økonomisk og miljøvennlig. [www.abb.no/evcharging](http://www.abb.no/evcharging)

ABB AS  
Tlf. 03500 / +47 22 87 20 00

Power and productivity  
for a better world™ **ABB**



## Tur og trim-ritt i region Vest

Fra 2013 ønsker Norges Cykleforbund å organisere sykkel-Norge i regioner istedenfor kretser slik vi har kjent i mange år. Hordaland inngår nå i en region sammen med Sogn og Fjordane, og da tar vi med tur og trim-ritt fra nabofylket.



### MAI

DATO	ARRANGEMENT	TYPE	ARRANGØR
01. mai	<b>Os Rundt</b>	Tur	CK Henie
12. mai	<b>Jøster Rundt</b>	Tur	Førde CK
19. mai	<b>6-vatnsrunden</b>	Tur	Voss Sykleklubb
20. mai	<b>Skjærgårdsrittet</b>	Tur	CK Sotra
20. mai	<b>Jentetråkken</b>	Trim	Bergen CK
26. mai	<b>Nordhordaland Rundt</b>	Tur	Nordhordland SK

### JUNI

01. juni	<b>Bergen-Voss</b>	Tur	Bergen CK
08. juni	<b>Nordfjordrittet</b>	Tur	Eidsfossen SK
08. juni	<b>Bergsdalen Opp, Bakkeritt</b>	Tur/Trim	Voss Sykleklubb
16. juni	<b>Gullfjellet Rundt</b>	Tur	CK Henie / Fana IL

### JULI

05. juli	<b>Jotunheimen Rundt</b>	Tur	Sogn SK
06. juli	<b>Sognefjellrittet</b>	Tur	Sogn SK
28. juli	<b>Hardingrittet</b>	Tur	I.L. Harding

### AUGUST

17. aug	<b>Klosterrittet</b>	Tur/Terreng	Bergen CK / Fløyen MTB
18. aug	<b>Sykkel Rett Vest</b>	Tur/Terreng	Fana IL Sykkell
18. aug	<b>Skåneviksstranda Rundt</b>	Tur/Trim	IF Klypetussen
24. aug	<b>Voss-Geilo</b>	Tur	Bergen CK
25. aug	<b>Askøy Rundt</b>	Trim	Askøy Sykkellklubb
25. aug	<b>Stord Rundt</b>	Tur/Trim	Stord SK
31. aug	<b>Den Grøne Sløyfa</b>	Tur	Voss Sykleklubb

Vi oppfordrer også alle til å oppsøke de flotte rittene lengre nord: Jølster Rundt, Jotunheim Rundt, Sognefjellrittet og det nye Nordfjordrittet.



# Bergen - Voss 2013



## Transportpakke - vi gjør det enkelt for dere.

Foto: Tom Gulbrandsen

- ✓ Etter iherdig innsats kan dere lene dere tilbake og slappe av på reisen fra Voss.
- ✓ Bussen kjører til avtalt tid - og kjører dere til ønsket bestemmelsessted
- ✓ Beregnet kjøretid med buss er 1 time og 40 min. fra Voss til Bergen.
- ✓ Alle våre turbusser har WiFi (slik at du får postet din nye rekord på facebook ;)
- ✓ Reis sammen! Våre standard turbusser tar opptil 50 passasjerer.
- ✓ Vi organiserer sykkeltransport.



Priseksempel:

Voss - Bergen (innen kommunen)  
kr. 4.600,- +mva +bompenger per buss.  
Under 130 kr per pers ved 40 passasjerer.

Reiser dere fra andre steder? Kontakt oss for pristilbud.

**Allerede kjøpt  
togbillett?**

Se side 5 eller 9 for  
refusjonsbetingelser.

### TA MED HEIAGJENGEN

til målområdet.  
Vil du fylle opp bussen?  
Kontakt oss, så ordner vi det :)



Foto: Tom Gulbrandsen

**Tide Reiser**

Bestill transport på tlf. 05505 eller

**tidereiser.no/bergen-voss**



Jo billigere det er,  
jo sunnere blir vi!



Malene Lindberget  
Butikksjef i KIWI

# PRISLØFTE

KIWI vil alltid slåss for å ha de laveste  
prisene på Nøkkelhullprodukter.



NEI TIL  
NØKKELHULL-  
MOMS!

**KIWI** mini  
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig



# Spørsmål og svar om sportsernæring

Intervju med Ulf Tjåland hos Squeezy.



Ernæring og drikke under sykkelritt er et tema som burde interesse mange av dere. Dette er noe som alle kan være gode på. Det å treffe bra på ernæring versus det å bomme kan utgjøre store tidsdifferanser og ikke

minst forskjellen på en god og ikke fullt så god sykkelopplevelse. Vi har stilt Ulf Tjåland i Squeezy AS en rekke spørsmål og håper svarene kan være til nytte.

## Er det nødvendig å bruke sportsernæring eller kan vi bruke vanlig mat under Bergen-Voss?

- Sportsernæring er mat for idrettsutøvere som er laget for å tilfredsstille de spesielle behov kroppen har under utøvelse av idrett. Vi mennesker er nemlig ikke skapt for å spise og drikke i fart. Det normale er at vi sitter og spiser – eller at vi i det minste holder oss i ro.

- Et sykkelritt er langt fra denne normalsituasjonen. Pulsene er langt høyere, og kroppens evne til å ta til seg næring reduseres. Tungt fordøyelig mat blir derfor ikke brutt ned og tatt opp og utgjør også et potensielt problem. Kroppens næringsbehov endres også. Kroppen bruker primært karbohydrater som energikilde og vi har også økt behov for salter og elektrolytter.

- Vanlig mat er dessuten lite praktisk å ha med seg og ikke minst få i seg. Høy puls gjør det vanskeligere å tygge og svelge vanlig mat.

- Riktig sportsernæring inneholder en god blanding karbohydrater sammen med salter og elektrolytter og er derfor både det enkleste og tryggeste å bruke og vil for de langt fleste være sterkt å foretrekke.

## Er det ikke noe vanlig mat som kan brukes? Hva med bananer?

- Bananer kan fint brukes som et supplement under forutsetning av at de godt modne dvs har skallet har mørke flekker. De grønne bananene som vi finner mye av i fruktdiskene er ikke brukbare og vil bare i liten grad kunne fordøyes. Rosiner kan også fungerer bra, men ikke i store mengder.

## Hva med blåbærsoft som jeg husker vi brukte før i tiden?

- Saft inneholder mye hvitt sukker. Det gir rask næring som ikke varer. I tillegg inneholder den ikke salter og elektrolytter som er svært viktig å få i seg i et langt sykkelritt som Bergen-Voss. Saft er et dårlig alternativ for dem som skal sykle Bergen-Voss.

## Er sjokolade brukbart som sportsernæring?

- Nei, sjokolade er utelukkende laget for å smake godt og har ingenting med sportsernæring å gjøre. Sjokolade inneholder som saft store mengder hvitt sukker. Det gir rask blodsukkerstigning med etterfølgende raskt fall. Dette påvirker din prestasjon negativt. Sjokolade inneholder mye fett. Dette er tungt fordøyelig og ikke ønskelig. I tillegg mangler nødvendige salter og elektrolytter. Dersom det er varmt blir det dessuten noe skikkelig svineri å få i seg.

## Hva med produkter som New Energy og Snickers?

- New Energy er ikke en energibar, men en sjokolade som markedsføres som en slags energibar. Inneholder for mye fett (17%) og feil karbohydrater. Snickers er noe av det verste fra sjokoladehyllen. Inneholder feil karbohydrater og store mengder fett. Kroppen klarer ikke å fordøye peanøttene, og dette blir kun ekstra bagasje. - Bruk heller noen tiere på å få med deg energibarer som er beregnet for idrett. Alle energibarer på markedet som jeg kjenner til er bedre enn det beste alternativet i sjokoladedisken.

## Nøtter?

- Nøtter er tungt fordøyelig og er ikke brukbart for dem som har ambisjoner om å sykle på tid.

## Vi hører om syklister som får kramper? Hva skyldes dette og hvordan kan vi motvirke det?

- Det finnes mange tenkbare forklaringer på at man får kramper. Manglende treningsgrunnlag er en mulig om enn upopulær forklaring i mange tilfeller. - Men ofte er dårlig væskebalanse og elektrolyttbalanse årsaken. Spesielt når det er varmt er mange utsatt. Det betyr at det er viktig med tilstrekkelig drikke underveis. Bruk sportdrikk. Alle sportsdrikker inneholder salter og elektrolytter.

**TIPS:** Bruk **Crampfix** noen dager i forkant for å bygge opp kroppens lagre. Sportsdrikken **Squeezy Forti Drink** har en



anti-krampeformel. Kombinasjonen **Crampfix + Forti Drink** underveis er god forebygging.

## Bør vi drikke mye i forkant av rittet?

- Det er nok mange som har dårlig erfaring med å drikke mer enn normalt før et ritt. Det meste av det du drikker renner igjennom og vil ut enten før start eller tidlig i rittet. Min anbefaling er å drikke nok, men mest mulig normalt. Styr derimot unna mye salt mat og alkohol de siste dagene. Men drikk gjerne litt ekstra de siste 15-20 minuttene før start, gjerne sportsdrikk.

## Hva med karbolading?

- Det anbefales å spise godt med karbohydrater de siste dagene før Bergen-Voss og ikke minst mat du kjenner godt. Altså ingen diettendring, men en justering. - Karbolading handler om å spise slik at du lagrer mest mulig karbohydrater som glykogen i kroppens muskler. Kroppens energilagre fylles dermed så godt som mulig og kroppens egen nistepakke blir maksimal. Spis karbohydrikk mat de siste dagene før rittet, men hold dere rent sukker og raske karbohydrater. Unngå tungt fordøyelig mat. Laks, kylling, tunfisk er gode alternativer til middag. Bruk gjerne en karbolading kur i tillegg. De fleste sportsernæringsleverandører har dette i sitt sortiment.

## Frokost på rittdagen?

- Mest mulig normalt. Spis ting du er vant med og som ikke tynger for mye. For mange som starter tidlig kan matlysten være et problem. Spis da en lett frokost og bruk heller en carboloader 1 ½ time før start. En smothie er også et supert alternativ. Fukt og bær blandet med musli og yoghurt. Noen forslag: 2-3 timer før konkurranse:

- Kornblanding med lettmeik og fruktjuice
- Havregrøt med lettmeik og fruktjuice
- Brødsiver med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, kalkunpålegg etc).
- 1 - 1 ½ time før konkurranse:
- Fruktsalat med lettyoghurt
- Fruktsmothie
- Carboloader

## Hvor ofte bør jeg drikke og spise?

- Du bør drikke sportsdrikk så ofte som det er praktisk mulig. En liten sup hvert 10 min er en god rutine. Drikk lite om gangen og ofte. Jeg anbefaler ½ bar eventuelt 1 porsjon gel pr halvtime. Det er viktig at man tilpasser spising til terreng for eksempel er partiet fra Arna inn mot Gullbotn et urolig parti som det ofte går veldig fort i – tatt standarden på veien i betraktning. Mange foretrekker å ta gel før de kjører inn i de tøffeste bakkene. Dette kan være en grei regel.

## Det snakkes om mageproblemer som kan oppstå som følge av bruk av energigel. For en stund siden sto det en artikkel i BT som advarte mot bruk av gel? Hva er dine anbefalinger?

- Disse problemene er i stor grad knyttet til geler som er basert på glukose (glukosesirup). Slike geler har dessverre vært utbredt i Norge og er nok hovedgrunnen til at mange er litt betenkte. En glukosebasert gel er beregnet for bruk de siste 10-15 minutter av en konkurranse. Problemet oppstår når et slikt produkt brukes underveis og gjerne flere ganger. - En god gel inneholder bare i liten grad glukose og er mye mindre belastende mot magen. I tillegg gir de deg en helt annen og mye bedre effekt. De fleste av oss kan trygt bruke en slik energi gel gjennom hele rittet dersom de ønsker det. Bare pass på å teste det ut på forhånd.

→ forts.



### Hva er problemet med glukose?

- Glukose er det raskeste karbohydratet. Det tas veldig raskt opp og gir en kortsiktig effekt. Blodsukkeret stiger raskt og synker fort. Dette er negativt for prestasjon. Vi tåler dessuten lite glukose når vi driver idrett. Får vi for mye glukose, kan det oppstå mageproblemer og i tillegg forsøker kroppen å rette opp problemet med å transportere væske til magen. Du risikerer å bli dehydrert. Årsaken til at man alltid må drikke vann dersom man bruker en glukosebasert gel, er ikke fordi man skal skylle den ned, men fordi man må vanne den ut i magen. Jeg fraråder å bruke glukosebaserte geler under et sykkelritt.

### Vi kjenner alle advarslene mot å teste ny sportsernæring i ritt. Er dette så farlig som det hevdes?

- Generelt er det slik at man skal teste ut alt som brukes på Bergen-Voss før rittet. Man starter jo heller ikke med en ny sykkel eller nye sko uten å ha kjørt dem inn.  
 - For dem som ikke er vant med å bruke sportsernæring er det viktig å teste dette ut i god tid. Du bør vite hvordan kroppen responderer på eksempelvis en gel. Du bør vite at baren du velger er mulig å tygge og svelge, mens du sitter på en sykkel med langt høyere puls enn rundt middagsbordet. Du kan også finne en sportsdrikk som du liker.  
 - De fleste tåler godt sportsernæring hvis den brukes riktig. For mange vil en tilvenning i ukene før rittet, gjøre at det fungerer uproblematisk på rittdagen.

### Er det forskjell mellom ulike merker og produkter? Og hvordan velger vi riktige produkter?

- Ja, det er forskjeller. Den mest åpenbare forskjellen finner du blant gelene hvor det går et markant skille mellom glukosebaserte geler og geler som bruker maltodekstrin som viktigste karbohydratkilde. Hold deg til maltodekstrinbaserte geler.  
 - Sportsdrikkene kan være vanskeligere å skille enkelt, men generelt kan vi si at mye farge og smak ikke er positivt. Velg produkter hvor denne type "sminke" er holdt på et minimum. Sportsdrikk uten unødvendige tilsetningsstoffer er generelt mer skånsomme mot magen. Produkter som utgir seg for å være sportsdrikke og som kan kjøpes i dagligvarebutikker eller kiosker er ikke laget for å brukes under Bergen-Voss. Styr unna! Skikkelig sportsdrikk er et mye bedre alternativ (og også rimeligere). En del sportsdrikker er dessuten tilsatt funksjonelle ingredienser for å gi en tilleggseffekt. Barer – her handler det mye om at produktene er lette å tygge og svelge. Test ut og finn din favoritt. Selv anbefaler jeg å unngå barer med sjokolade. (blir klissete og gir slimdannelse for mange).

### Hva med drikke? Hvor mye væske trenger vi å få tilført?

- Dette avhenger av en rekke faktorer bla:

- Temperatur
- Luftfuktighet og vind

- Individuelle forskjeller for eksempel kroppsvekt
- Intensitet
- Tid

- Det er stor forskjell på 12 grader og 25 grader. Dette må du ta hensyn til. Væskeforbruket kan øke med over 50 % dersom lufttemperaturen stiger tilstrekkelig.

- Generelt vil en person på 75 kg forbruke 0,8-1,0 liter væske pr time ved 18-20 grader. Større kropper forbruker mer og motsatt med dem som er lettere. Skal du sykle Bergen-Voss på 5 ½ time betyr det at du kan forvente å forbruke mellom 4,4 og 5,5 liter væske. Kroppen tåler et væskeunderskudd uten at det går utover prestasjon. Ofte brukes 2 % av kroppsvekt som en tommelfingerregel. Dersom forutsettes at du tåler et væskeunderskudd på 1,5 liter (2 % av 75 kg), vil et godt estimat være å tilføre 3,2 – 4,0 liter væske gjennom rittet. Er det kjølig synker behovet. Er det varmt øker det.  
 - Husker selv første gang jeg syklet Bergen-Voss. Hadde beregnet væskebehovet optimalt, men glemte å ta hensyn til at det ble opp mot 30 grader på det varmeste. Resultatet var at jeg ble kraftig dehydrert.

### Hva er din optimale plan?

- Grunntanken min er spis og drikk forebyggende. Aldri vent til du blir tørst eller føler deg tom for energi. Da er det for sent – du har allerede hatt et fall i prestasjon. Lag en plan og følg den. Ingen trenger å gå tomme for energi hvis de gjør det.

I bunn ligger en god sportsdrikk som jeg drikker jevnt og trutt av gjennom hele rittet. Selv foretrekker jeg **Super Energy Drink** som inneholder en peptid- og aminosyreblending som er bra for muskulaturen. I tillegg ville jeg brukt 1 gel pr halvtime eventuelt en halv bar. Mot slutten ville jeg brukt gel med koffein. Min første gel vil bli brukt allerede ved Arna.  
 - Sportsdrikken ville jeg blandet ca 5 g karbohydrater pr dl væske. Litt mindre konsentrert hvis det blir over 20 grader (ca 4 g). Ville også blandet oppi 1-2 kapsler med **Crampfix** pr drikkeflaske.

**NB!** Husk at en stor kropp på 120 kg krever mye mer energi og væske enn 60 kg. Dette må hver enkelt selv ta høyde for.

**SQUEEZY<sup>®</sup>**  
**SPORTS**  
**NUTRITION**

squeezy-norge.no

Følg oss på facebook:  
 facebook.com/squeezynorge



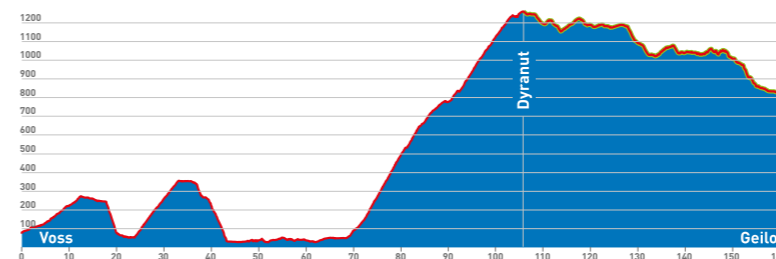
# Voss-Geilo

## Lørdag 24. august 2013

ARRANGØRER:




www.geiloil.no    www.bergenck.no



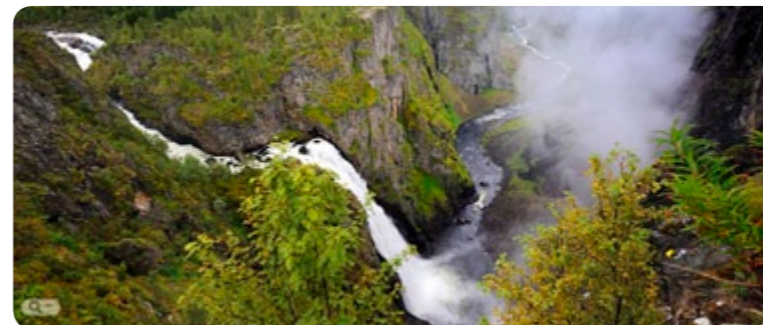
Løypeprofil som kan gi utfordringer til selv de beste tursyklister og andre "proffer"...



Vi blir blandt de første som skal krysse den nye Hardangerbroen.



Opplev Hardangervidda fra sykkelsetet i stedet for bilen.



Store opplevelser underveis! Vøringsfossen på vei opp Måbødalen. Foto: Sigmund Krøvel-Velle.

## Voss-Geilo

### - Norges nye nasjonale turritt

Voss-Geilo arrangeres for første gang lørdag 24. august 2013. Det venter 160 km og 2150 høydemeter i spektakulær vestlands- og høfjellsnatur.

- Full distanse: Voss-Geilo 160 km
- Kort distanse: Dyranut-Geilo 55 km

#### Løypebeskrivelse:

- Voss (start)
- Skjervefossen (135 m fall)
- Ulviksfjellet (355 moh)
- Hardangerbroen (1300 m lang)
- Eidfjord (0 moh)
- Måbødalen (35 km stigning - 0 til 1230 moh)
- Vøringsfossen (182 m fall)
- Dyranut (1230 moh), start kortdistanse
- Hardangervidda (3422 km²)
- Geilo (mål km 160)

#### Påmelding fra fredag 1. mars.

**AFTERBIKE FEST** for alle som vil feire en sykkelopplevelse av de sjeldne. Gode overnattingsmuligheter på Geilo. Vi kan tilby gode transportløsninger for deltakere fra hele landet.

For mer informasjon og påmelding: [www.vossgeilo.no](http://www.vossgeilo.no)



## Spørsmål og svar om Voss-Geilo



Vi blir blandt de første til å krysse en av verdens lengste hengebroer.



Opplev vakre Hardangervidda fra sykkelsetet - istedenfor bilen.

### FØR RITTET

#### Trening?

Ikke ta helt treningsfri gjennom sommeren. Med tanke på stigning opp til Dyranut (ca 35 km) kan det være lurt å trene på lange bakker med jevn hastighet. I Bergen er nedre Fløybanestasjon til Rundemann en fin bakke å trene i.

#### Avhenting av startnummer?

Startnumrene til Voss-Geilo kan hentes to steder. Det blir rittkontor hos BoA sykler (Fjøsangerveien 207) i løpet av den siste uken før rittet. I tillegg planlegger vi rittkontor i idrettshallen på Voss umiddelbart før start.

De som ikke bor i Bergen henter start-nummer på Voss. Kun de som sykler Dyranut-Geilo henter startnummer på Geilo. Vi har ikke anledning til å sende start-numrene i posten.

#### Hotell i forbindelse med Voss-Geilo?

På Geilo er det mange gode overnattingsmuligheter. På vår hjemmeside vossgeilo.no finner du en oversikt.

### PÅ RITTDAGEN

#### Startsted?

Voss-Geilo starter i 2013 ved idrettshallen på Voss. Veien inn til idrettshallen vil bli stengt for biler. Kjører du til Voss må du finne parkering andre steder.

#### Hva skal jeg ha med meg til start?

Alle syklistene kan ta med seg en sekk med klesskift, som man kan levere i startområdet. Denne vil bli transportert til Geilo. Sekken skal merkes med bagasjelappen som deles ut med startnummeret.

Vi anbefaler også at syklistene har med en tynn vindjakke i bakklommen under turen, da de skal over Hardangervidda og kan oppleve litt vind, kaldt og/eller vått vær.

#### Matstasjoner underveis?

Det blir 2 matstasjoner og 3 drikkestasjoner underveis på sykkelrittet Voss-Geilo. Vi planlegger første drikkestasjon i Ulvik (etter ca 43 km). Første matstasjon blir i Eidfjord eller Øvre Eidfjord. (etter ca 65-70 km).

Det er ikke mange km til Vøringsfossen men bakken er anstrengende og flere vil ønske/ trenge påfyll av drikke. Ved Vøringsfossen (etter

ca 80 km) planlegger vi en drikkestasjon. På løpens toppunkt blir det mulig med påfyll av fast føde igjen.

Rittets andre og siste matstasjon blir på Dyranut (55 km før mål). Hardangervidda er ikke bare flatt og nedoverbakke, og flere vil trenge påfyll av veske til de siste km. Siste drikkestasjon blir på Haugastøl (23 km før mål).

#### Toaletter underveis?

Det vil finnes toaletter ved start (Voss idrettshall), og ved mat/drikkestasjonene underveis. Det blir også toaletter tilgjengelig i målområdet på Geilo.

#### Utstyr - hva er lov og hva er fornuftig?

**SYKKELN:** Ifølge Turrtrittreglementet til Norges Cykleforbund skal det benyttes en standard landeveis sykkel med rett styre eller bukkestyre. Det er ikke tillatt å bruke tempocykel eller tempobøyer montert på en tradisjonell landeveis sykkel. Det er ikke forbudt å sykle på en terrengsykkel, men tykke knastedekker vil gi økt rullemotstand. Dempegaffel vil også gi dårlig effekt på et langt landeveis ritt, da mye av kraften du produserer vil forsvinne ut i gaffelen istedenfor pedalene.

Alle må ha lys på sykkel. Hvitt lys foran og

rødt lys bak. Dette da løypen går gjennom en rekke tunneler. Syklistene uten fungerende lys vil ikke få starte.

**BEKLEDNING:** Et godt råd er å ikke kle seg for varmt. Du får fort opp varmen når rittet er i gang. Om været er bra mister du fort mye væske og mineraler gjennom svette. Da kan du fort bli dehydrert, dersom du ikke klarer å kompensere ved å drikke mye. Løse armer og ben er praktiske å ha på seg, og en tynn vindstopperjakke er lurt å ha på bakklommen siden vi skal opp på høyfjellet.

#### Hvor lang tid kan jeg bruke på Voss-Geilo?

Arrangementet starter puljevis fra Voss fra kl. 10.00 og de første syklistene forventes i mål på Geilo fra ca 14.30. Vi vurderer også tidligstart for de som trenger lang tid på turen.

Arrangementet avsluttes på Geilo kl. 19.30. Syklistene som ikke har passert siste matstasjon (Dyranut) innen 16.30, blir desverre tatt ut av rittet men vil bli tilbudt transport til Geilo. Dette er av sikkerhetsmessige årsaker, da løypevakter blir permitert, skilt blir fjernet, og mottaket på Geilo (deriblandt tidtaksutstyr) blir rigget ned. Vi ønsker heller ikke syklistene ute på Hardangervidda i løpet av natten.

#### Miljø?

Vi oppfordrer alle til å tenke på miljøet under arrangementet. Vennligst ikke kast søppel fra deg i naturen. Ta vare på drikkeflasker, papir og annet emballasje og kast det på matstasjonene eller i målområdet. Vi sykler i Norges fineste natur. La oss holde det slik.

#### Transport til og fra rittet?

**FØR START:** For å komme deg til Voss-Geilo har du flere alternativer:

**Fra vest:** Kommer du fra vest kan du møte til start på Voss til oppgitt tid. Evt. kan du benytte deg av transporttilbudet vårt, med buss og sykkeltransport fra Bergen til Voss lørdags morgen.

**Fra øst:** Kommer du fra øst er det naturlig å reise selv til Geilo på fredag 23. august (dagen før rittet) og gjøre Geilo til din base for helgen. Vi frakter deg fra Geilo til Voss lørdags morgen før start og så sykler du "hjem" til Geilo.

Buss Bergen-Voss: NOK 300,- (inkl. sykkel) og kjøpes i påmeldingssystemet.  
Buss Geilo-Voss: NOK 350,- (inkl. sykkel) og kjøpes i påmeldingssystemet.

For å sykle Dyranut-Geilo er det også naturlig å gjøre Geilo til base for helgen. Så transporterer

vi deg til start på Dyranut på rittdagen og du sykler "hjem".

Buss Geilo-Dyranut: NOK 180,- (inkl. sykkel) og kjøpes i påmeldingssystemet.

**ETTER MÅLGANG:** Vi anbefaler at du blir igjen på Geilo til søndag og deltar på "afterbike" festen som er under planlegging.

Skulle du derimot ønske å reise hjem til Voss/Bergen lørdag etter rittet har NSB togavgang kl. 19.45. (Togbilletten må du ordne selv men vi kan frakte sykkel din).

Skulle du bli igjen på Geilo til søndag 25. august har NSB togavganger vestover kl. 11.40 og 15.53. (Togbilletten må du ordne selv men vi kan frakte sykkel din)

Sykkeltransport fra Geilo til Voss/Bergen går lørdags kveld og koster NOK 180,- og kjøpes i påmeldingssystemet. Sykler hentes på Voss og i Bergen søndag ettermiddag. Sted og tid oppgis senere.

Er du allerede påmeldt Voss-Geilo eller Dyranut-Geilo og ønsker å kjøpe transport til og/eller fra rittet, kan du gå inn i påmeldingssystemet på nytt og kjøpe dette. Prosedyrer for dette finnes på hjemmesiden [www.vossgeilo.no](http://www.vossgeilo.no)



# Bergen CK

## - stolt arrangør av Bergen-Voss

Bergen CK arrangerer i år Bergen-Voss for 37. gang. Helt siden starten i 1977, har tursykelrittet betydd noe spesielt for oss vestlendinger. Det er sykkelbegivenheten vi alle gleder og gruer oss til hvert år.

I 1977 var det 87 startende - i 2012 var det mer enn 5500. Det sier noe om at sykling har blitt uhyre populært gjennom årene, men det forteller oss også at blant alle de tilbudene syklistene har, er Bergen-Voss en favoritt.

Hvert år stiller flere hundre av våre klubb-medlemmer og samarbeidspartnere opp, for å bidra til at Bergen-Voss skal bli en sykkelfest for deltakerne. De sørger for pakking og utdeling av startnummer, sikkerheten langs løypen, orden i start- og målområde, og at alle får noe å spise underveis og etter rittet på Voss.

Bergen CK teller i dag mer enn 750 medlemmer, hvorav 100 er ungdom, junior og senior. Ungdomsgruppen nyter godt av et utviklingsprogram som styres av våre kompetente trenere. Trenerne er selvsagt tidligere syklistere, noen på toppnivå både nasjonalt og internasjonalt.

Vår største gruppe består av veteranene (30 år og eldre). De fleste av disse sykler Bergen-Voss hvert år, og de mest erfarne påtar seg kapteinsrollen i flere av puljene som sykler til Voss.

Har du lyst å bli medlem i Bergen CK går du inn på vår hjemmeside: [www.bergenck.no](http://www.bergenck.no). Der finner du informasjon om treningstilbudet, treningstider og de andre medlemsfordelene. Du vil også kunne lese om hva som forventes av våre medlemmer. Dessuten kan du stille på en av våre felles-treninger (spinning om vinteren og ute til våren) for å se om dette er noe for deg.

Lykke til med forberedelsene til Bergen-Voss 2013!



[www.bergenck.no](http://www.bergenck.no)

## Våre samarbeidspartnere:

GENERALSPONSORER:



**TREK**



**JÆGER**

**SQUEEZY<sup>®</sup>**  
**SPORTS**  
**NUTRITION**



**Volvat**  
INNGÅR I CAPIO EUROPA

**akt<sup>365</sup>v**



**ABB**

## Andre viktige samarbeidspartnere:

Total Consult Trening  
Twinhouse  
Digitroll  
Toro  
Freia  
Tide Reiser  
Laksevåg IL  
Olsvik IL  
Voss sykkelklubb  
Voss idrettshall  
Voss sentrum  
Voss fotballklubb

Øystese IL  
Vestkantsvømmerne  
Ultimate Sports Service  
Turritt.com  
Røde Kors  
Statens Vegvesen  
Politiet  
Grieghallen  
NSB  
Marathon Photo  
Marceliussen transport  
Brandseth Fjellstove

[www.bergenvoss.no](http://www.bergenvoss.no)