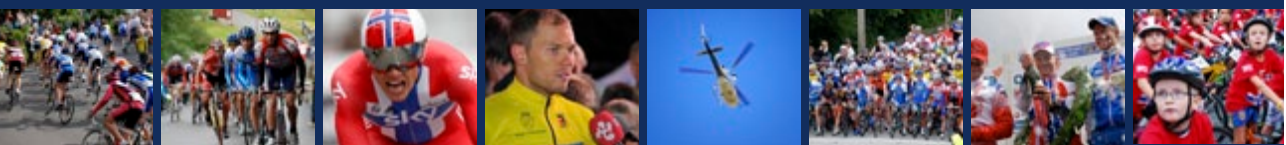


Sykkel NM 2012

Bergen • 17.-24. juni



PROGRAM



Norges Cykleforbund



HELE ELITEN av sykkel-Norge kommer til Bergen for å kjempe om heder og ære. Blir det Edvald Boasson Hagen, Alexander Kristoff eller Gabriel Rasch som reiser hjem med mesterskapstrøya, eller blir det en av våre mange nasjonale og lokale sykkelstjerner som kaprer det gjeve troféet? Bergen CK skal sammen med flere av byens andre sykkelklubber, arrangere individuell tempo, lagtempo, fellesstart og et spektakulært gateritt midt i Bergen

sentrum. Publikum får se Norges beste juniorer, seniorer, U23 og eliteryttere kjempe side om side. I tillegg ønsker vi å iverksette sykkelrelaterte aktiviteter i Bergen sentrum, Åsane og Sotra. Dette for å øke den generelle bevisstheten og interessen for trening og fysisk aktivitet.

• Innhold

Velkommen til Sykkel NM til Bergen	04	NM løypene	28
Velkommen til Bergen	07	Rytterpresentasjoner	30
Sykkel VM til Bergen	12	Lagpresentasjoner	36
Hva skjer med sykkelbyen Bergen	14	Fellesstart M/K Junior og U23	46
Intervju med Atle Kvålsvoll	16	Lagtempo Junior og M/K Elite	48
Johan Kaggstad hilser Bergen	18	Tempo Junior og M/K Elite	50
Per Ivar Bøe om Sykkel NM	20	Gateritt M/K Junior og M/K Elite	54
Intervju med Fredrik Mohn	22	Fellesstart M/K Elite	58
I 2013 går turen til Geilo	24	NCF Terminliste 2012	62
Hold ut helt til mål	26		



LAYOUT, DESIGN OG PRODUKSJON: TWINHOUSE V/ TOM GULDBRANDSEN. ILLUSTRASJONSFOTO: TOM GULDBRANDSEN. TRYKK: SCANNER GRAFISK AS.

• Fredag 22. juni blir det NM-fest i Bergen sentrum

Bryggen blir stengt klokken 12.00, og frem til gaterittet starter, vil det finne sted mange sykkelrelaterte aktiviteter, spesielt for barn og unge. Flere av de nasjonale sykkelprofilene vil være til stede. Alle er velkommen!



- "Tour of Norway for Kids", det nasjonale sykkelrittet for barn, blir arrangert fra kl. 13.30 - 14.30. Påmelding fra kl. 13.00.
- Alexander Dale Oens minnefond vil bli representert.
- "Veldedighetsspining" arrangeres av Sats.

- "Sykle til jobben"-arrangementet skal ha en stor stand med gaver og utdeling av premier til "Sykle til jobben"-deltakere.
- TV 2 Sporty deler ut gratis medlemskap.
- Bergen er søkerby til Sykkel VM 2016. Bergen kommune skal lage film denne dagen som skal benyttes i forbindelse med søknad om VM i sykling. Detaljer om dette vil bli publisert på sykkelnm2012.no
- VM-komiteen sykler gjennom løypen før gaterittet starter, for å markere at Bergen er søkerby til Sykkel VM 2016.
- Mange lokale sykkelklubber vil være tilstede med egne stands hele dagen. Er du nysgjerrig på sykkelsporten, eller lurer på hvordan man kan komme igang, har du mulighet til å treffe unge og eldre fra sykkelklubbene.





SYKKEL NM 2012. Bergen CK er tildelt Sykkel NM i 2012. Vi ønsker at dette mesterskapet skal bli en folkefest, hvor næringslivet, utøvere, det offentlige og befolkningen for øvrig er med å sette bergensregionen og byen vår på sykkelkartet. Vi ønsker at alle byens sykkelvenner mobiliserer seg slik at vi kan gjøre NM 2012 til en folkefest! Ikke bare en fest å se frem til, men også en fest å se tilbake på. Et mesterskap som setter spor etter seg i sykkelbyen Bergen.

• Organisasjonsleder SykkelNM2012 har ordet

Sykkel NM i Bergen er helt spesielt



Helge Haugsdal er leder for organiseringen av Sykkel NM 2012. Han er også aktiv veteranrytter i Bergen CK.

Bergen CK er som NM 2012-arrangør stolt over å kunne ønske alle deltagere velkommen til årets største sportsbegivenhet i Bergen.

Vi har lagtempo, tempo og fellesstart på programmet. Dette ser vi frem til å oppleve sammen med dere i denne NM-ukene med totalt 5 arrangementsdager.

Velkommen skal også ledere, støtteapparat, dommere, representanter fra kommuner og fylkeskommuner, sponsorer, Norges Cykleforbund, Hordaland Cyklekrets, mediene og ikke minst, den stadig økende skaren av publikummere og tilhengere til denne fantastiske sporten.

Bergen CK ble stiftet 1929 og er en klubb i sterk vekst, og har per i dag nesten 700 medlemmer. Dette gjør oss til en av landets største sykkelklubber. Vår visjon er at vi skal være den fremste sykkelklubben i Bergens-området.

Som tidligere arrangører av NM på landevei, er også Bergen CK sin motivasjon å kunne være en bidragsyter til økt interesse for sykkelporten, spesielt i vår region. I tillegg ønsker vi politisk oppmerksomhet, rekruttering og profilering av sporten.

Etter tildeling av NM-arrangementet med lagtempo, tempo og fellesstart for 2012, ble det naturlig for Bergen CK å invitere kretsens øvrige klubber med som medarrangører. Både for å kunne knytte til seg de beste ressursene med erfaringene og fordi vi har en viss spredning av arrangementene. Dette øker kompetansen i sykkelklubbene for gjennomføring av arrangementer. Det blir viktig i tiden som kommer.

Arbeidet med årets NM ble startet med undertegnede befaring av NM2010 i Trondheim. I tiden siden den gang er det kommet mange viktige frivillige til den indre kjerne av arrangementsorganisasjonen. Her har det blitt gjort mye godt arbeid, som jeg håper og tror både deltagere og publikummere vil merke. Uten et særdeles stort antall frivillige ville et NM-arrangement i landeveissykling vært umulig å gjennomføre. TUSEN TAKK til alle dere som har gjort en så fantastisk jobb gjennom mange uker og måneder!

Vi er også meget takknemlige for å ha fått med oss viktige sponsorer og samarbeidspartnere til dette viktige NM-arrangementet – dette gjelder både direkte økonomisk støtte og teknisk støtte. Takk for at dere er med og slutter opp om sykkelporten på en viktig og flott måte!

Kommunene Øygarden, Fjell og Bergen, samt Hordaland fylkeskommune takker vi også som viktige støttespillere for å få til et NM på sykkel av god kvalitet.

Bergen CK sin visjon for landeveismesterskapet er å skape sykkelfest for deltagere, støtteapparater og det bergenske publikum. Det skal vi realisere gjennom gode utfordrende løyper, gode arrangementer og flotte omgivelser.

En tilleggsdimensjon med årets arrangement er så klart at Bergen er blitt valgt til Norges søkerby for VM på sykkel. Bergen CK med samarbeidsklubber og øvrige samarbeidspartnere ser på dette mesterskapet som et viktig delmål og har en sterk vilje til å bidra i denne sammenheng.

Lykke til alle sammen!

Helge Haugsdal
Bergen CK

• Leder i Bergen CK ønsker velkommen

Velkommen til sykkel NM i Bergen!



Hans Jørgen Morvik
Leder - Bergen CK

Bergen CK er stolt arrangør av NM 2012. Etter å ha arrangert Veteran NM i 2006 og UM/UL i 2009 var det naturlig å gå for NM i år. Vi satser på at det blir god trening for et VM i 2016!

For vi står ikke aleine om arrangementet! Alle sykkelklubbene i Bergensområdet bidrar. Noen med mye, andre

med noe mindre. Men vi har et godt samarbeid klubbene imellom her vest. Det er viktig for dette arrangementet, og det blir enda viktigere i årene som kommer.

Vi har også offentlige myndigheter med på laget! Ikke minst de berørte kommuner; Bergen, Fjell og Øygarden. Men også Hordaland Fylkeskommune, Statens Vegvesen, Politiet, Skyss og flere andre aktører. Vi takker for samarbeidet til sykkelporten beste. Og så får vi håpe arrangementet bidrar til økt rekruttering til sykkelporten, og til at flere får øynene opp for sykkel som fremkomstmiddel. Det er i alle fall vårt ønske som arrangør å bidra til

dette, og dermed oppnå 3 ting på en gang: Sportslig fremgang for syklistene her vest, økt sykkelbruk som alternativ til biltrafikk, og bedret folkehelse gjennom økt mosjonsaktivitet.

Vi har valgt å legge hovedtyngden av mesterskapet i et befolkningstett område. Det kan gi mange tilskuere! Men også store arrangementsmessige utfordringer. Derfor har vi stort fokus på sikkerhet. Det håper vi deltakerne også vil ha for sin egen del.

Fokuset på sikkerhet har likevel ikke gått på bekostning av de sportslige utfordringene. Vi mener vi har funnet gode og utfordrende løyper. Men det er bare deltakerne selv som kan skape gode konkurranser. Det er vi sikker på at de vil gjøre!

Da gjenstår det bare nok en gang å takke alle som har gjort arrangementet mulig: Våre sponsorer, offentlige myndigheter, samarbeidende sykkelklubber og ikke minst de flere hundrede frivillige medhjelpere både fra Bergen CK, CK Sotra, Fana IL Sykkel, Åsane CK - og de øvrige klubbene i Hordaland!

Hans Jørgen Morvik
Leder Bergen CK

ARRANGØRKLUBBENE





OM KULTURDEPARTEMENTET. Anniken Huitfeldt ble utnevnt til statsråd og sjef for Kulturdepartementet 20. oktober 2009. Før det var hun barne- og likestillingsminister fra februar 2008 til oktober 2009. Kulturdepartementet har ansvar for kultur-, medie-, idretts- og pengespill- og lotterisaker, tros- og livssynssamfunn og koordinerer statlig politikk i forhold til frivillig sektor

OM NORGES CYKLEFORBUND. Forbundsstyret som er NCFs høyeste myndighet mellom Forbundsstyremøte minst 6 ganger i året. Styremøter skal dessuten avholdes når presidenten eller et flertall av styremedlemmene forlanger det. Styret er beslutningsdyktig når et flertall av medlemmene er til stede.

• **Kulturministeren har ordet**

Kjære sykkelenner



Anniken Huitfeldt
Kulturminister /
Sportsminister

Norgesmesterskapet på sykkel er et høydepunkt for alle aktive syklister. Det er en av de få anledningene i året hvor hjemlige amatører får mulighet til å måle krefter med våre beste proffer.

Gateritt er spektakulært. Enda mer spektakulært blir det med Bergens historiske og vakre omgivelser. Den

som vinner må besitte mot, kraft, teknikk og taktisk kløkt. Det kommer til å bli noen publikumsvennlige ritt og en flott opptakt til fellesstartene senere i helgen.

Bergen ser ut til å arrangere store sykkelbegivenheter med en olympiades mellomrom. At byen igjen er vertskap for et norgesmesterskap,

fire år etter forrige gang, forteller om et sterkt engasjement for sykling. Det er mange frivillige som står på og sikrer gjennomføringen av gode arrangementer. Uten de frivillige hadde det ikke blitt noen sykkelhest.

Og om nye fire år, i 2016, kan verdens beste syklister være på plass for å kjempe om medaljer og retten til å ikle seg regnbuetrøya. Dette er positive planer. Det kommer helt sikkert til å bli noen spennende ritt mellom fjell, over brostein og forbi trange smau.

Jeg håper Bergen og publikum viser seg fra sin beste side, og at det blir uforglemmelige sykkeløyeblikk for store og små. Sykkel NM er en fin anledning for Bergen til å vise seg fram. Kanskje det venter større oppgaver i framtiden.

Lykke til alle sammen.

Anniken Huitfeldt
Kulturminister

• **Sykkelpresidenten har ordet**

Hilsen fra Norges Cykleforbund



Harald Tiedemann Hansen
President i Norges
Cykleforbund

Bergen har i mange år vært en aktiv pådriver for å utvikle sykkel sporten i Norge og klubbene i området har mange rike sykkeltradisjoner å ta vare på.

Det er derfor svært hyggelig å komme til Norges vertskapsby for et mulig sykkel-VM i 2016.

Det å arrangere et slikt stort mesterskap krever mye innsats, men med den erfaring som ligger bak er NCF helt trygg på at årets NM i Bergen blir et minnerikt arrangement og en opplevelse for både deltagere og publikum.

Det er godt å se at samarbeidet mellom sykkelmiljøet, næringslivet, kommuner og fylke fungerer slik at blant annet sykkel sportens mest spektakulære gren, gateritt, kan gjennomføres midt på Bryggen. Det skal bli spennende.

Det er gledelig å se den blomstrende interesse for sykkel sporten både i Bergensregionen og i resten av

Norge. De store profilene som Thor Hushovd, Edvald Boasson Hagen, Lars Petter Nordhaug og Alexander Kristoff har skapt en formidabel medieinteresse og er mye av årsaken til at sykkel sporten har fått en dobling av medlemmene sine de siste 5 årene. Turmiljøet, både på landevei og terreng tar nye høyder hvert år og nærmere 70.000 mennesker sykler et eller annet ritt i løpet av året. Bergen-Voss er et tydelig eksempel på den veksten som sykkel sporten har hatt.

Utøverne som skal kjempe om årets NM titler legger ned utrolig mange treningstimer og forberedelser for at de skal nå sine ambisjoner og mål. Vi vet også at det ligger utrolig mange timers frivillig innsats bak et slikt arrangement og uten slik energisk entusiasme ville ikke idretten kunne drive sin virksomhet.

Norges Cykleforbund vil gjerne ønske alle utøvere lykke til med sine prestasjoner og samtidig ønske Bergen CK lykke til med arrangementet.

Hilsen fra

Harald Tiedemann Hansen
President i Norges Cykleforbund



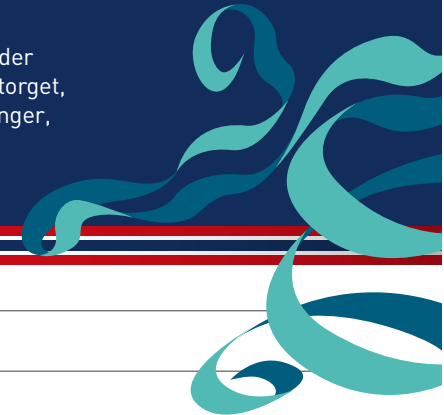
Norges Cykleforbund





OM BERGEN. Bergen liker besøk. Og Bergen er verdt et besøk. Fjord Norges hovedstad har alltid noe å by på, uansett årstid. Bergen er en internasjonal by full av historie og tradisjon, en stor by med en småbys sjarm og atmosfære. Fjord Norge og Bergen tilbyr deg den ideelle kombinasjon av natur, kultur og interessante byopplevelser. På disse nettsidene vil du finne mange nyttige opplysninger som vil hjelpe deg til et spennende og minnerikt opphold i og rundt Bergen.

De eldre delene av byen er levende historie, og museene og galleriene holder kunsten og den kunstneriske arven i live. Den hanseatiske Bryggen, Fisketorget, komponisten Edvard Grieg's hjem på Troldhaugen, Rasmus Meyer's samlinger, Akvariet i Bergen og Gamle Bergen for å nevne noen. Der finnes mange attraksjoner verdt å besøke!



• **Ordføreren i Bergen har ordet**

Velkommen til Bergen



Trude Drevland.
Ordfører i Bergen.

Ingen steder skapes det mer begeistring og entusiasme enn her i Vestlandets hovedstad. Det er en samlet by og en samlet region som står bak når Bergen inviterer til fest. Bergen er en historisk og internasjonal by, vakkert omkranset av fjell, fjord og kyst. Byen er «The Gateway to the Fjords». Bryggen er på UNESCOs verdensarvliste, og vil sammen med Håkonshallen,

Fisketorget og byens syv fjell by på en spektakulær ramme for gaterittene under årets NM. Temporittene vil finne sted i vår flotte skjærgård, mens fellesstart-rittene vil gå langs Byfjorden i nord. Vi er stolte av den positive og gode samarbeidsviljen det er mellom det offentlige, idretten og næringslivet for å legge til rette for flotte idrettsarrangement. Med sykkel NM 2012 står høydepunktene i kø, både for store og små.

Her kan byen, regionens innbyggere og tilreisende få oppleve en av våre mest fartsfylte og spennende idretter på nært hold. Norge har valgt å søke Sykkel VM 2016 med Bergen som vertskapsby. Tenk hvilken fantastisk folkefest det vil bli – vi gleder oss allerede. Under NM vil det bli tatt bilder til en internasjonal søknad, og jeg vil derfor oppfordre alle til å ta med seg norske flagg, et heidundrende humør og stille på rittene, slik at vi viser at jubelbrølet blir ekstra kraftig mellom syv fjell. Det er med stolthet jeg registrerer det store engasjementet som sykkelmiljøet legger ned for å gi alle oss andre gode idrettsopplevelser. Tusen takk til alle dere frivillige som bidrar! Jeg vil ønske NCF, alle aktive, funksjonærer og støttespillere hjertelig velkommen til byen som vi alle håper blir VM-byen i 2016. Med vennlig hilsen

Trude Drevland
Ordfører



BERGEN KOMMUNE

• **Idrettsbyråd Gunnar Bakke om Sykkel NM 2012**

Bergen er klar for sykkel fest!



Gunnar Bakke.
Idrettsbyråd i Bergen.

Kjære sykkelvenner!

Bergen har ambisjoner om å være en attraktiv vertskapsby som tiltrekker seg store nasjonale og internasjonale idrettsarrangement. Det er derfor en stor glede å få ønske dere velkommen til norgesmesterskapet i landeveissykling 2012. Bergen har de siste årene vært

vertskap for flere store nasjonale og internasjonale idrettsarrangement, og vi har opparbeidet oss bred erfaring i å legge til rette for flotte arrangement for både utøvere, ledere og publikum.

Bergen CK er arrangør av årets NM, og med seg har de støtte fra blant annet NM-arrangørene i 2008, Fana IL og CK Sotra. Det var et godt mesterskap med mange store idrettsprestasjoner. Årets mesterskap vil garantert by på mange fine opplevelser og minneverdige øyeblikk. Jeg vil ønske NM-

arrangørene lykke til med mesterskapet.

Bergen jobber tett sammen med NCF med å lage en best mulig internasjonal søknad til UCI, slik at Norge kan bli tildelt VM i landeveissykling i 2016. For alle oss som er glad i sykkelporten, vil det være fantastisk om vi kan få gleden av å invitere sykkelfamilien og idrettsfamilien til Sykkel VM 2016 i Bergen og Bergens-regionen. Gaterittene under årets NM er lagt i hjertet av byen nettopp for å teste litt av VM-konseptet. Jeg vil oppfordre alle bergensere og tilreisende til å få meg seg denne sykkelgodbiten fredag 22. juni. Sammen med temporittene og fellesstartene er det et svært attraktivt program vi kan se frem til. Her står høydepunktene i kø.

Jeg vil ønske dere alle lykke til med årets norgesmesterskap og gleder meg til å se mange flotte og spennende ritt. Lykke til!

Med sportslig hilsen
Gunnar Bakke
Idrettsbyråd



BERGEN KOMMUNE





UT MOT HAVET. Kommunene vest for Bergen har havet og vestavinden tilfelles. Fjell kommune ligger vest for Bergen i Hordaland fylke. Kommunen består av flere øyer, deriblant Bildøy, Lillesotra og nordre del av Sotra. Sørparten av Sotra tilhører Sund kommune.

Øygarden kommune ligger også i Hordaland fylke. Den ligger ut mot Nordsjøen og omgis ellers av fjorder. Mot nord ligger Fedje, mot øst Radøy og Askøy, og mot sør Fjell kommune. Øygardsvegen starter

på Ågotnes i Fjell kommune og går til Øygarden.

Sund kommune ligger også i Hordaland fylke, vest for Bergen. Kommunen består i hovedsak av den sørlige delen av øyen Sotra. Den grenser i nord til Fjell kommune. Over fjorder i øst og i sør kommer man henholdsvis til Bergen og Austevoll kommuner.

Fra fylkesordføreren i Hordaland

Velkommen til Hordaland



Tom-Christer Nilsen.
Fylkesordfører i Hordaland.



at et stort arrangement som sykkel NM er lagt til vårt fylke. Publikum får oppleve flott idrett som vil

Det er en glede for meg å ønske velkommen til sykkel NM i Hordaland!

Med de internasjonale sykkelstjernene våre på startstreken ligger det til rette for spennende NM-dager 17.-24. juni. Her vil det bli tøffe konkurranser i flott og variert natur. Fellesstart og gateritt i en sommerpyntet Bergen by. Temporitt i det storslåtte kystlandskapet på Sotra og i Øygarden.

Det er særdeles positivt

stimulere rekrutteringen til sykkelporten. Hvis det i tillegg stimulerer til at mange flere tar sykkel i bruk som fremkomstmiddel, vil det være positivt både for folkehelse og miljø.

Sykkellinget har vedtatt at Norge skal søke om Sykkel VM 2016 med Bergen som vertsby. Jeg oppfordrer oss alle til å bidra til at Sykkel NM 2012 blir en folkefest og reklame for VM-søknaden. NM på sykkel er et krevende arrangement å gjennomføre, og et stort løft for Bergen Cykleklubb og de lokale sykkelklubbene de samarbeider med. Takk for at dere tar på dere denne store oppgaven. Lykke til med gjennomføringen!

Sportslig hilsen

Tom-Christer Nilsen
Fylkesordfører i Hordaland



Fra ordføreren i Øygarden kommune

Øygarden på sykkelsetet – velkommen til oss!



Smør tohjulingen, pakk ryggsekken og studer kartet. I Øygarden kan du opna piknikkorga, studera tradisjonelle rorbuer eller hoppa i sjøen om du vil.

Til deg som skal delta i årets noregsmeisterskap – det er vel ikkje akkurat det du tenkjar i desse NM-tider? – men om du og ein annan gong har lyst å kome til oss her ute i vest, så er du hjarteleg velkomen. Øygarden kommune ønskjer

Norgesmeisterskapen i sykkel 2012 velkomen til vår kommune. Vi ser fram til flotte dagar saman med deltakarar og arrangør.

Beste sykkelhelsing

Otto Harketstad
Ordfører i Øygarden kommune

Fra ordføreren i Fjell kommune

Helsing frå Fjell kommune



Som ordfører i Fjell ser eg fram til at vår kommune vert ein del av Sykkel NM 2012 – ein spennande idrettsfest i Bergen og områda rundt, i regi av Bergen Cykleklubb og andre lokale sykkelklubbar.

Fjell kommune, som ein del av øyriket vest for Bergen, har mykje å tilby tilreisande. Naturen vår byr på rekreasjon og gode opplevingar, med lynghøier og svaberg, blenkjande vatn og ope hav. Her kan du fiska frå land, dykka og rafta, padla, ro eller segla, vandra i strandkanten eller klatra i bratte fjellsider. I det kuperte terrenget finn du turløyper på kryss og tvers.

Som konkurranseryttar vil du nokså sikkert ha hovudfokus på tempo og disponering av løpet ditt. Skulle du få tid til å sjå deg litt rundt frå sykkelsetet, vil du i løpet av rittet oppleve noko av det vi har å tilby. Løypa går gjennom moderne bustadfelt og små tradisjonelle grender, langs ekspansive og moderne industriområde, gjennom flott kulturlandskap,

over spektakulære bruer med vidstrakt utsikt – heile tida med hav, himmel og frisk luft som gode følgjesveinar på turen.

Å stå som arrangør av Sykkel NM vil krevje mykje innsats, særleg frå Bergen Cykleklubb, men òg frå lokale sykkelklubbar og frivillige aktørar. Samstundes vil arrangementet bidra til å setja Bergens-regionen på det nasjonale sykkelkartet, føre til nyrekruttering og auka interesse for sykkelporten. Det er òg bestemt at Bergen skal vera Norge sin kandidat til Sykkel VM i 2016, og dette arrangementet vil vera med å profilere området vårt i kampen om VM-arrangementet.

Eg vil ønskje alle involverte riktig lukke til med Sykkel NM 2012 og kommande arbeid for sykkelporten.

Eli Årdal Berland
Ordfører i Fjell kommune



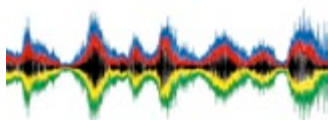
NORGES CYKLEFORBUND (NCF) besluttet enstemmig på tinget i februar at Norge skal søke VM i landeveisrykling i 2016 med Bergen som vertskapsby. Nå jobbes det godt med å utforme en internasjonal søknad til det internasjonale sykkelforbundet (UCI). Denne skal leveres innen utgangen av 2012.

Bergen er "The Gateway to the Fjords", og nettopp beliggenheten mot fjordene og det som virkelig er det ville og vakre Norge, blir et viktig fortrinn som den internasjonale søknaden skal bygges rundt. Bergen og Bergens-regionen er omkranset av fjell, fjord, kyst og vakker natur.



• **Kommentar fra Erik K. Halvorsen**

Sykkel VM 2016 i Bergen



Erik K. Halvorsen.
Prosjektleder
Sykkel VM 2016.

Målet er å kunne invitere den internasjonale sykkelfamilien til Sykkel VM i spektakulære omgivelser for å vise at Norge virkelig er "Powered by Nature" som ingen andre.

Samtidig er start- og målområdet lagt til Festplassen i hjertet av byen. Dette muliggjør at løypene kan legges rundt

Bryggen, Fisketorget og opp mot Ulriken. Her vil hele byen bli en sammenhengende fansone der alle fasiliteter er på plass allerede. Forutsetningene for å kunne skape en folkefest er de aller beste. For er det noe det norske idrettspublikummet generelt og bergenserne spesielt kan, så er det å lage fantastiske

rammer rundt store kultur- og idrettsarrangement. Bergen og Bergens-regionen har bred og omfattende erfaring i å arrangere store folkefester i hjertet av byen. Byen var europeisk kulturhovedstad i 2000, har tre ganger vært vertskap for The Tall Ships' Races (og skal være arrangør igjen i 2014), arrangerer årlig Festspillene, Bergenfest, Nattjazz og en rekke andre festivaler som trekker flere hundre tusen tilskuere. 17. mai-feiringen i Bergen er også noe helt unikt med buekorpsene og studentmiljøene.

Målet er å skape folkefest under hele VM-perioden. Dette skal gjøres gjennom å bygge videre på alle de gode aktørene vi finner i byens kultur- og idrettsliv. Sammen skal vi skape et VM som blir en festival med happenings i byen hele tiden. Det skal være aktiviteter for alle aldersgrupper. Bare tenk hvordan det blir med storscene på Torgallmenningen når vi skal hylle en norsk verdensmester!



Foto: Bergen Reiselivslag/Jan M. Lillebø



Thor Hushovd. Foto: Scanpix

Konseptet bygger ellers på et svært kompakt arrangement der alt vil være innenfor et par hundre meters radius for presse, akkrediterte, lag og utøvere, sponsorer og gjester. Grieghallen og Helleren vil naturlig spille en sentral rolle. Dette gir flere positive effekter, ikke minst i forhold til miljøhensynet. Sykkel VM i Bergen skal ha en grønn profil. Kollektivnettet med Bybanen i spissen (byggetrinn 3 til Flesland vil stå ferdig til VM) er en sentral del av dette. Alt skal være optimalt tilrettelagt for å skape en folkefest.

Løypene for de forskjellige rittene vil inneholde det aller meste. De innledende lagtemporittene skal starte fra Øygarden og Askøy. Dette vil vise frem kysten og regionen for det internasjonale publikummet. Vi får også vist frem flere av de aller viktigste næringene hvor Norge er verdensledende. De individuelle temporittene er tenkt lagt sørover forbi Gamlehaugen og Hop, mens fellesstarttritte skal gå ut mot Sotra og opp mot Ulriken. Her vil rytterne og tv-seerne få en utsikt de sent vil glemme når hele byen ligger badet under dem. Deretter bærer det ut rundt Bryggen som er på UNESCOs verdensarvliste, Håkonshallen og Rosenkrantzårnet, Fisketorget og til slutt målgang på Festplassen. Underveis i rittene skal syklistene og tv-seerne kjøre forbi eller tett ved mye av det som forteller en viktig del av norgeshistorien. Det holder å nevne Edvard

Grieg, Christian Michelsen og Ludvig Holberg. Den avsluttende fellesstarten for menn elite vil ha en innledende løype rundt Sotra.

Det er en samlet by og en samlet region som nå jobber sammen med NCF om å få Sykkel VM 2016 til Norge. Det er et svært positivt samarbeidsklima mellom politiske myndigheter, offentlige etater, idrett, kultur, næringsliv, reiseliv og andre aktører. Samtlige støtter arbeidet med å få Sykkel VM til Norge og Bergen.

Det er vår drøm å kunne invitere sykkelfamilien i Norge og verden til det vakreste Sykkel VM noensinne. Sammen skal vi klare dette!



Ungdom fra Bergen CK og Byråd Gunnar Bakke på Bryggen.

• Tanker om sykling i Bergen av byråd Filip Rygg

Hva skjer med sykkelbyen Bergen?



Filip Rygg.
Byråd i Bergen for byutvikling, klima og miljø

Mange har helt berettiget pekt på behovet for en betydelig bedring av sykkelnettet i bergensområdet. Dette gjelder både en generell opprustning av allerede eksisterende sykkelstier, men ikke minst nyetablering inn mot sentrum og i de mest sentrale delene av byen. Skal vi finne de beste løsningene, er vi

avhengige av hjelp fra dagens brukere. Derfor håper vi bergenssyklistene vil komme med gode og konstruktive innspill til dette arbeidet.

Det er ingen tvil om at enda flere bergensere burde sette seg på sykkelsetet. Vi vet alle hvor stor gevinst dette gir for den enkeltes helse. Når vi samtidig vet hvor avgjørende dette kan være for å bedre det lokale og globale klima og miljøsituasjonen, bør vi forene alle gode krefter for å lykkes her. Vi har derfor satt et ambisiøst mål om å øke sykkelandelen i Bergen til minst 10 prosent av alle reiser innen 2019. Gjennom videreføringen av Bergensprogrammet og

bompengepakken som var til behandling tidligere i år, tar vi et langt skritt mot å tilrettelegge for dette. Innen 2019 regner vi derfor med å ha et ferdig utbygd sykkelveinett på hele 125 km og 1500 nye sykkelparkeringsplasser i sentrum. På kort sikt, innen 2013, vil vi ha ført sykkelruten fra sør trygt inn til bykjernen. Videre skal alle hovedrutene inn mot sentrum kobles sammen. Byrådet er klar for å ta store og viktige grep for å realisere dette. Det være seg reduksjon av gateløp til ett felt, stenge gater for biltrafikk og steder der vi snur kjøreretningen for å sikre syklistene mer plass. Dette arbeidet er helt avgjørende og representerer på mange måter et trendbrudd i byutviklingen her i Bergen. En nødvendig utvikling, som forhåpentlig vil gi bedre betingelser og enda flere gode opplevelser for syklistene i Bergen!

Med dette ønsker jeg Bergen Cykleklubb lykke til med gjennomføringen av norgesmesterskapet 17.-24. juni!

Hilsen

Filip Rygg
Byråd i Bergen kommune
for byutvikling, klima og miljø!



HAR: MADONE ØNSKER: GUL TRØYE



pelotonmagazine.com



OCLV CARBON 700.
VERDENS MEST
AVANSERTE KARBON.



TREK MADONE 6.9 SSL

VERDENS MEST AVANSERTE RACERSYKKEL!

Sammenlagtseier i Tour de France utrolige 9 ganger og har utallige etappeseiere på samvittigheten.

PS! DU KAN KJØPE SAMME SYKKEL SOM ANDY SCHLECK HOS DIN LOKALE TREK-FORHANDLER.



IKKE BARE EN SYKKEL - MEN EN TREK.

trekbikes.com/no/no

Finn din lokale forhandler på Trebikes.com

ATLE STURLA KVÅLSVOLL er tidligere norsk proffsyklist og deltok i OL i 1984 i Los Angeles. Han var kjent som en av Greg LeMonds hjelperyttere og deltok i seks utgaver av Tour de France i perioden 1988–1994.

Kvålsvoll er nå tilknyttet Olympiatoppen og er Thor Hushovds personlige trener. Her forteller han om sin trenerkarriere.

• Intervju med Atle Sturla Kvålsvoll

Stor fart og mye action i Sykkel-NM



Atle Sturla Kvålsvoll.
Trener, sportssjef, fordragsholder og sykkelentusiast.

- Hvilke forandringer er det fra du var aktiv på 80-tallet og til dagens toppsyklistere?

- Den største forskjellen er at bredden er større. Det er flere gode syklistere i alle kategorier. På 80-tallet var det selvsikre kapteiner på de fleste løpene, nå er det flere på samme lag som kan få støtte. Treningssesongplanleggingen, kostholdet og utstyret er forbedret slik at utøverne

i dag har bedre rammebetingelser for å prestere. Treningssesongplanleggingen og innholdet på disse er mye mer planlagt i forhold til når de legges inn i sesongplanen.

- Når begynte du å trene Thor Hushovd?

- Thor tok jeg inn på Elitelandslaget høsten 1996 da han var siste års junior. Han syklet da for Ringerike SK og hadde Johan Kaggestad som trener. I 1997 hadde Thor kneproblemer og konkurrerte lite, mens han i 1998 vant mange internasjonale konkurranser på landslaget med U-23 tempo VM som den største. Han fortsatte som amatør også i 1999 før han ble proff i Crédit Agricole i 2000. Som sportssjef i NCF hadde jeg naturlig nok ansvar for Thor på alle landslagsoppgaver, og jeg hadde et meget godt samarbeid med hans trener Johan Kaggestad. Konkurranser og treningen gjennom sesongen ble planlagt sammen av oss to.

- Hva fikk deg til å bli trener, og hvorfor trene Thor Hushovd?

- Som sportssjef i NCF fikk jeg ansvar for å trene flere utøvere, jeg synes det er veldig spennende å se hvor langt en utøver kan nå. Det er inspirerende å jobbe med utøvere som setter seg store mål og som har vilje til å gjøre det som skal til for å nå det. Når Thor hadde noen utfordringer i sin utvikling

i 2003, kontaktet han meg og spurte om jeg ville overta treneransvaret. Det var en tillitserklæring, og jeg nølte ikke ett sekund med å si ja. Thor er en fantastisk utøver å jobbe sammen med; han er en vinnarskalle som jobber meget hardt for å nå sine mål. Samtidig er han meget flink til å kommunisere og gjøre meg som trener god.

- Hvilket potensial så du i Thor Hushovd?

- Potensialet så jeg første gangen jeg så ham på sykkel, en utrolig kjørestyrke og ikke minst evnen til å tåle mye smerte. Han går veldig dypt når det er nødvendig for å skape de gode prestasjonene. Han er også en samlende ledertype i et lag hvor han tenker på sine lagkamerater og støtteapparatet. Jeg så at han hadde flere kvaliteter som syklist; han kunne vinne spurter samtidig som han gikk bra i bakkene på tross av sin kraftige muskulatur.

- Hvilken betydning har det for deg som trener for Thor Hushovd at du selv har hatt en aktiv karriere som syklist og deltatt i Tour de France?

- Jeg mener, noe Thor også sier, at det er en stor fordel å ha syklet Tour de France selv. Først da vet man hvordan det oppleves å kjøre dette fantastiske rittet over tre uker. Det er oppturer og nedturer, derfor er det viktig å ta en dag av gangen og bli ferdig med den. Det er også en fordel å ha syklet i de samme løpene når man skal planlegge hvilke etapper det skal satses på. Det viktigste er kanskje å vite hvordan et lag inkludert støtteapparatet fungerer. I Tour de France er det mye stress og et voldsomt press for å prestere. Da er det greit å ha vært gjennom det selv når man skal coache utøveren. Thor opplever nok også dette som mer troverdig enn å få tips fra noen som aldri har kjørt Touren.

- Hva ble gjort i fjor slik at Thor Hushovd syklet med ledertrøya i Tour de France lenger enn forventet?

- Vi har endret en del på treningen de siste to sesongene for at han skal bli bedre i bakkene. Ikke



Thor Hushovd under Oslo Grand Prix 2009. Foto: Tom Gulbrandsen.

nødvendigvis for å vinne fjelletapper som han gjorde i fjor, men for å kjøre mer økonomisk i bakkene for derigjennom ha igjen mer krefter i finalen. Han har jobbet mye med teknikken i bakkene, da er det ekstra moro å få betalt på den måten han ble med to etappeseire og en uke i gul ledertrøye.

- Thor Hushovd skal ikke delta i årets NM eller Tour de France, men hvor stor betydning er det å sykle i den norske mesterskapstrøya i Tour de France og OL?

- Det er prestisje å kunne sykle med den norske mestertrøya, og spesielt i Tour de France. Den norske mesterskapstrøya er kanskje den fineste i feltet, og den vekker oppmerksomhet hos publikum. Å representere Norge i OL er selvfølgelig en ære, og man vil forsvare den norske trøya på en best mulig måte.

- Hva skal til for at Norge får frem flere syklistere i verdenseliten?

- Det som må til er gode klubbmiljøer med høy treningskultur, i sykling får man ingenting gratis. Man må jobbe hardt over tid, ofte lang tid, for å lykkes. Gjennom Thor, Kurt Asle og Edvald sine prestasjoner har bredden vokst mye i de aldersbestemte klassene. De unge ser at det er

mulig å prestere internasjonalt, og det er ingen tvil om at Tour de France på TV 2 er en viktig faktor for å rekruttere og inspirere de unge til å starte med sykling.

Nå er det flere gode juniorer og U-23-utøvere som presterer internasjonalt, så jeg er sikker på at vi får frem flere gode proffer i årene fremover. Større felt i norske ritt er forutsetningen for å få gode sykkelløp bedre. Lederne har et stort ansvar her. Hvis de tenker kortsiktige resultater fremfor offensiv sykling, så blir det dårlige sykkelløp. La de unge gi gass og prøve seg, det er det de møter internasjonalt. At mange klubber konkurrerer utenfor landegrensene, gir god matching og de tar med seg impulser hjem som gjør løpene her hjemme bedre. NCF har et ansvar for å formidle en treningsfilosofi som skaper utvikling på de ulike alderstrinnene hvor det å prestere som Elite er målet.

- Hva må til for at en etappe i Tour de France eller i Giro d'Italia går i Norge?

- Gode kontakter samt internasjonale profiler fra Norge. Og en god slump penger...

• **Johan Kaggestad hilser Bergen...**

La NM i sykling inspirere deg..!



Johan Kaggestad.
Ekspertkommentator,
trener og rådgiver.

Norsk sykling har stor fremgang. Landets beste utøvere oppnår flotte internasjonale resultater.

Under fjorårets Tour de France fikk prestasjonene til Thor Hushovd og Edvald Boasson Hagen kommentatorkunstner Christian Paasche til spontant å utbryte **"Vi eier sykkelverdenen!"** En flott overdrivelse er det

så klart, men det var slik det føltes der og da. Som en konsekvens av gode resultater øker mediens interesse, og flere syklistere blir inspirert. Sykling er den raskest voksende av de tradisjonelle utholdenhetsidrettene, og antall lisenser i Norge har økt med over 400 prosent på få år! Sykkel som mosjonsaktivitet er virkelig i skuddet, og de fleste turrittene fylles raskt opp når påmeldingen åpner.

Bergen er på vei til å bli sykkelby nummer én i Norge. Og jeg tror vi kommer til å oppleve et flott NM, og jeg har også stor tro på et VM her om fire år. Hvilken folkefest det vil bli! Jeg vet det er mange kneiker som skal forseres på veien dit, men jeg har en god følelse.

Eliteaktiviteter er nå en ting, like viktig er omfanget sykling har fått som mosjonsaktivitet. Det er en kjensgjerning at sofafliværelsen er en utfordring for det moderne samfunnet vårt. Regelmessig fysisk aktivitet er avgjørende når det gjelder å forebygge dårlig helse. Helse er harmoni mellom det fysiske, mentale og det sosiale. Vi ser fra studier at det er sammenheng mellom fysisk og mental helse. Jeg har selv jobbet med trening av psykiatriske pasienter ved Modum Bad. Undersøkelser gjort i forbindelse med treningen, påviste at bedre fysisk form førte til reduksjon av depresjon og angst. Den

som er i rimelig god fysisk form, har generelt bedre konsentrasjonsevne og er mer kreative enn de utrente.

Fornuftig trening

Det brukes mye spalteplass på hva som er riktig trening for å komme i form. Du kan lese om intervalltrening, intensitetssoner, betydningen av å trene under anaerob terskel, styrke og bevegelighetstrening. I tillegg kommer kostholds- og ernæringsråd. Selv for meg etter et langt liv i idretten, lurer jeg noen ganger på om trening er så vanskelig. Skal vi løpe på tærne eller med en teknikk som er naturlig? Trening er ikke så vanskelig.

Er det sykling som er hovedaktiviteten din, er det viktig at sykkelen er riktig stilt inn og at den passer deg. Er du nybegynner, bør du ha en solid sykkel med brede dekk som gir god balanse. Men det er nyttig at sykkelen blir stilt inn av kyndige personer i en av de gode sykkelbutikkene nær deg, da sparer du mye ubehag for deg selv. En god sykkelbekledning vil også gjøre opplevelsene bedre.

Selve treningen

For den utrente anbefaler jeg ganske enkelt å sykle, finn ditt eget tempo. Husk på at den beste treningseffekten ikke oppnås ved å trene så hardt som mulig. Flere jeg møter tror de skal trene etter prinsippet: "No pain – no gain". Glem det! Tren alltid innenfor din maksimale kapasitet. Det betyr ikke at du ikke kan kjøre raskere og gjør det når du føler for det. Men gjør det ikke hver treningsdag. Kjør på følelsen. Lær deg også å sykle på lette gir. Det gir bedret blodsirkulasjon, og tretter dermed ikke ut muskulaturen på samme måte som tunge gir gjør.

God treningseffekt får du ved regelmessige og hyppige økter. Det er bedre å trene oftere og mindre enn sjelden og langt. Sykkelmuskulatur

kan lett bli kompakt, ikke minst hvis du kjører for ofte og langt på tunge gir. Derfor anbefaler jeg, som i alle i treningsformer, å variere aktiviteten. Selv om sykkel er din hovedaktivitet, vil det være lurt å variere med jogging, turer i skog og mark, svømming, ballspill, dans og klatring i trær osv. Variasjon i trening gir en sterkere kropp, og er mentalt positivt. Ikke glem styrketreningen, ikke minst når du blir eldre. Det muskulære forfallet kan lett utsettes med regelmessig styrking av de viktigste muskelgruppene. Gjør som våre beste idrettsutøvere: De beste trener mest variert og er

flinkest til å finne plass til trening og styrking av hele kroppen.

Jeg ønsker deg lykke til med trening og sykling, og både du og jeg kommer til å inspireres av den flotte idretten landets beste syklistere vil vise oss under årets NM. Det finnes vel knapt en mer fascinerende og dramatisk idrett.

Sykkelhilsen fra
Johan Kaggestad



Fra Oslo Sykkelfestival. Foto: Tom Guldbrandsen

• **Per-Ivar Bøe har mye på hjerte om sykling og sykkesport.**

Hei alle sykkelvenner!

Først en gratias til Bergen Cykleklubb som har påtatt seg arrangementet!

De fleste av dere er nok ganske så sikkert mest opptatt av de store stjernene vi nå har i norsk sykkelport. Blir det Edvald, Thor, Lars Petter eller vår nye superspurter Alexander Kristoff som tar hjem NM i fellesstart for Elite – for det er jo det dette handler om?

For meg er NM noe mye mer. Her får vi i 2012 se en bredde av ungdommelig talent som vi kanskje aldri før har hatt! Det er veksten blant ungdommen som er fremtiden. Det er ikke mindre enn 7 Continental Team som er i god drift i vårt lille land! De over 70 rytterne har en snittalder på lave 22 år!

Hvem som vinner av våre store stjerner? Dette er et lagspill like mye som sjakkspill. Ingen av dem vinner alene. Hvem har de beste «hjelperytterne»? Thor Hushovd kan få sin støtte fra «sitt eget lag» Plussbank BMC og Alexander Kristoff har en rekke «lagkompiser» fra Stavanger-kanten. Men, det er å håpe at ungdommen ikke lar seg dirigere av våre internasjonale stjerner. Det er lenge siden vi har hatt to førsteårs seniorer som har gått rett opp i eliten. Da er det også snakk om den internasjonale eliten i U23!

Kristoffer Skjerping, ekte Sotra-gutt som har vokst frem i det gode sykkelgymnasmiljøet hos NTG Sykkel Kongsvinger, herjet i juniorklassen sammen med Tønsberg-gutten Sondre Holst Enger, begge i Glåmdal SK. Nå sykler de på henholdsvis Joker Merida og Plussbank BMC.

Disse to sammen med ungguttene Svein Erik Bystrøm og Fana-strilen (BCK-rytter) Filip Eidsheim i Team Østerhus-Ridley er de fremste favorittene til seieren i U 23 klassen, men se opp! Disse kan allerede være gode nok til å bekle pallen i eliteklassen. Jeg oppfordrer lagledelsen i Joker Merida, Plussbank BMC og Østerhus Ridley til å

satse på sine unggutter! Da vi hadde CK Bjørgvin i europatoppen, var rytterne alle 19–21 år. De fleste gamlegutta!

- Hva med sykkelporten her i Bergen?

Som godt voksen kan jeg jo si "alt var bedre før". Men, vi har faktisk også nå gode nok syklistere her lokalt til å få et slagkraftig Continental Team. Stian Remme, Sondre Sørtveit, Filip Eidsheim, Kristoffer Skjerping og Marius Hafsås er alle "local lads" som måtte velge team andre steder. Vi har også en god ettervekst i Nicholas Hammersland, Odd Christian Eiking og Ole Andre Austevoll med flere.

Hvem tar utfordringen med å føre sykkeltradisjonene videre her i Bergen? Det er vel og bra at vi arrangerer "best NM ever" samt at et eventuelt VM vil bli supert og flott arrangert.

Men, det blir ikke mye sykkelport i BT eller BA og andre regionale medier sesongene igjennom når lokomotivet står på perrongen. Når det er vokst frem hele 7 kontinentale lag i landet for øvrig, må det vel være liv laget også her – selv uten oss "old men"!

- Hei, hvor er jentene Per-Ivar?

Her regionalt har vi dårlig tradisjon for å ta oss av sykkeljentene. Vi har ingen juniorjenter som hevder seg. I kvinner elite har vi to gode ryttere i Linéa Fredång, Åsane CK og Hildegunn Hovdenak, Sogn SK. Men kvinnes mesterskap blir nok dominert av det internasjonale Teamet Hitec Products med unge Emilie Moberg i spissen! Også her: Kom igjen bergensere: Skjerp dokkar og legg forholdene til rette for et jentelag!

Hilsen fra
Per-Ivar Bøe

*Per-Ivar Bøe - sykkelhandler
og mangeårig sykkelprofil.
Foto: Tom Gulbrandsen*



• Intervju med Fredrik Mohn.

Flere lovende norske juniorer på vei opp!



Fredrik Mohn.
Sykkeltrener.

Hvordan ble du Edvald Boasson Hagens personlige trener?

Etter et overbevisende junior-NM med 3. plass på tempo uten temposykkel og seier på fellesstart, var Edvald tatt til VM. Ut på sensommeren opplevde han imidlertid formsvikt, og i første NC-ritt etter sommerferien ble han direkte frakjørt. Det var

bare fem uker igjen til VM, og jeg ble kontaktet av Lillehammer sykkelklubb. Jeg ble bedt om å hjelpe ham inn mot VM, noe jeg selvfølgelig sa ja til. Samarbeidet var vellykket, og han kjørte inn til en 6. plass på tempo og 20 på felles, noe som var i tråd med forventningene på den tiden.

Dette ble starten på det gode og meget lærerike samarbeidet vi har hatt siden. Han ble innlemmet i Nymark sin Internasjonale juniorsatsing, og vi opplevde blant annet stor interesse for ham ute i Europa. Det var også på denne tiden at Team Sky-sjefen ble oppmerksom på ham. Brallisford var tilskuer i Sollihull Race i Birmingham, et ritt som Nymark var invitert til å delta i, og han bet seg merke i "lysluggen" som ble nr. 2 i spurten.

Hadde du erfaring som trener for andre før Boasson Hagen?

Jeg hadde 15 års erfaring som ungdomstrener i Fana sykkelgruppe og juniortrener i Nymark sykkelgruppe. Jeg fikk en del internasjonal erfaring gjennom min sønn som kjørte for det norske juniorlandslaget, det Belgiske laget GB Vorselar og Nymarksatsingen. Jeg var også en del involvert i juniorlandslaget som medlem av sportslig komité og som leder og mekaniker på samlinger.

Hva er det viktigste du har gjort for å få frem en syklist i verdensklasse?

Det er flere ting.

-For meg står utøveren i sentrum. Det er han som skal opp og frem, og det er der hovedfokus ligger. -Så er det viktig å bli godt kjent med utøveren og å lære kroppens signaler. Dette betyr mye kontakt og tett oppfølging.

-Skreddersydde treningsprogram som er tilpasset utøverens nivå, ambisjoner og hva han kan gjennomføre i forhold til andre viktige gjøremål. Treningsfilosofi: - Hvis du trener slik de andre gjør, blir du like god som dem. Skal du bli bedre enn dem, må du trene bedre enn dem.

Jeg er alltid på søken etter nye veier innen trening og er hele tiden åpen for å prøve noe nytt. Har hele tiden latt meg inspirere av andre trenere fra andre idretter gjennom Olympiatoppen etter søken på nye ideer og metoder. Dette kombinert med lang erfaring, har gitt gode resultater.

Hvilke egenskaper har du som er viktig for en personlig trener på dette nivået?

Du må være dedikert til rollen, og spesielt interessert i å utvikle mennesker. Utover dette trenger du kompetanse, erfaring, entusiasme, stabilitet, nøyaktighet, ydmykhet og en god porsjon tålmodighet.

Har det å trene Boasson Hagen i flere år gitt deg inspirasjon til å finne andre talenter og få dem opp i verdenseliten?

Ja, det har det absolutt, og jeg har troen på at jeg har noe på gang!

Hvilke prosjekter har du nå fremover?

Jeg er lagtrener for Ringerikskraft - Look. Et spennende lag med entusiastiske og idealistiske

mennesker både blant ledere og utøvere. Spennende gjeng som jeg tror har overrasket mange så langt i år. Jeg er også personlig trener for Marius Hafsås, Martin Uthus, Alexander Randin, Espen Gullingsrud og Sindre Hermansen på det laget. Utover dette så følger jeg opp Kristoffer Skjerping på Joker-Merida. Marius og Kristoffer har jeg fulgt helt siden ungdomsklassene.

Er det mulig at vi får se flere norske syklistere i verdenseliten som du har trent frem?

Ja, det får jeg håpe. Dette fordi jeg har sett og opplevd at det er mulig. Det er en drøm som både utøverne og jeg har, og er vel noe av drivkraften som gir oss energi til å bruke så mye tid på dette. Uten å nevne navn så er det noen av utøverne som har vist meget sterk kjøring så langt denne sesongen.

Hvilke råd vil du gi til unge og lovende syklistere som vil satse på en sykkelkarriere?

Du må elske å sykle, trene og å konkurrere. Det er dette som er grunnlag for den indre motivasjonen som må til for å bli god. Du må også takle motgang, da dette er noe alle møter i perioder. Det er ofte dette som er med på å utvikle deg og å gjøre deg til en bedre utøver. Tålmodighet og viljestyrke er også utrolig viktig.

Du var veileder for Bergen Cykleklubbs puljer som syklet Trondheim-Oslo i fjor. Ga det resultater?

Ja, tilbakemeldingen fra den gjengen var veldig positiv, og vi hadde jo en del trivelige økter sammen gjennom vinteren og våren.

Har du syklet Bergen-Voss?

Nei, det har jeg ikke. Konkurranser overlater jeg til utøverne. Jeg trenger ikke konkurranse for å motivere meg til trening.

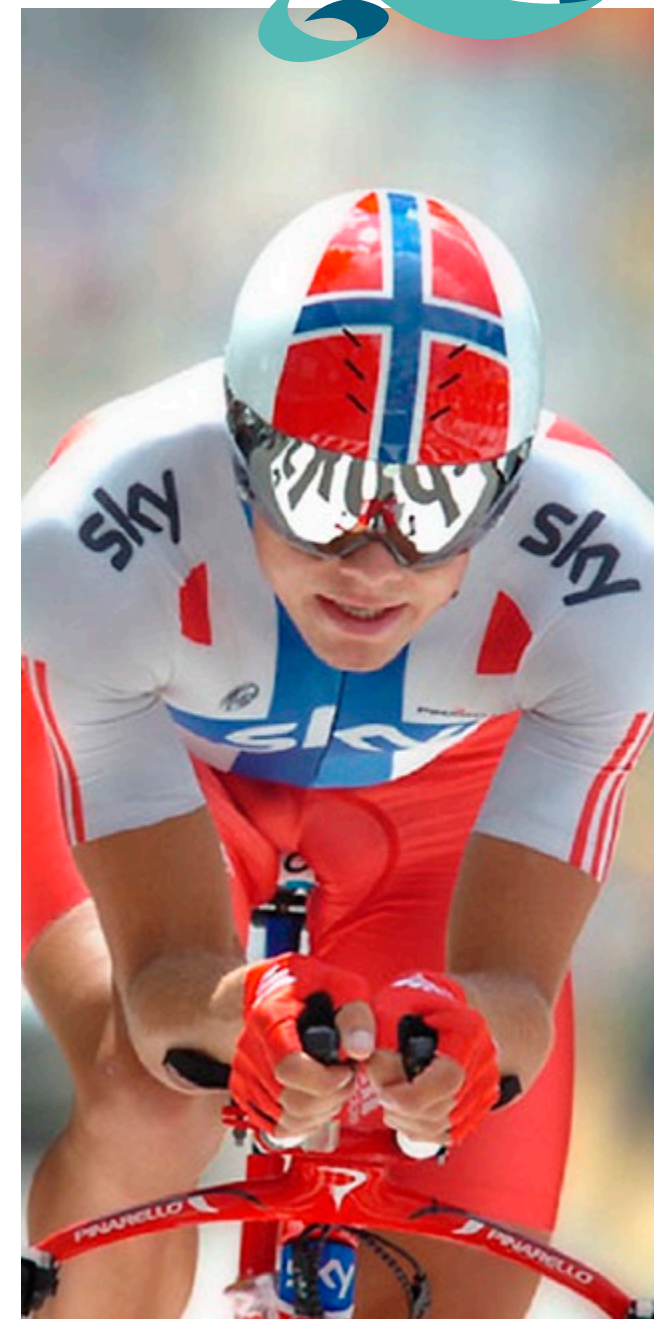


Foto: Sirotti



VOSS-GEILO. Bergen CK arrangerer det legendariske Bergen-Voss som er et mål for mange bergensere og andre tursyklister fra Vestlandet. Når den kommende Hardangerbrua er bygget ferdig, er det fullt kjørt for Voss-Geilo. 160 km med utrolig vakker vestlandsnatur langs Hardangerfjorden og videre til Geilo må bare bli en suksess - uansett ambisjonsnivå.

• **Bergen CK er arrangør av Bergen-Voss. Nå lanserer de Voss-Geilo..!**

I 2013 går turen til Geilo!



Gled deg til august 2013!

Da arrangerer Bergen Cykleklubb nemlig et helt nytt turritt fra Voss til Geilo. Dette blir først mulig å gjøre tørrskodd høsten 2013 da den 1380 m lange Hardangerbrua er åpnet.



Ruten går fra Voss mot Hardanger. Skjervet går som en lek denne gangen da vi skal sykle ned svingene. Ved Granvinsvatnet går turen på riksvei 572 over Ulviksfjellet til Ulvik og så utover langs fjorden i Ulvik. Etter et pedaltråkk over fjorden fortsetter turen østover mot Eidfjord og opp Måbødalen.

På andre siden av Hardangervidda går vi i mål på Geilo. Lengden på rittet blir ca. 160 km og dermed litt kortere en Bergen-Voss, men regn med en del klatring. De hardeste bakkene blir over Ulviksfjellet og fra Eidfjord opp Måbødalen mot høyeste punkt på Hardangervidda.

Om du da ikke har fått nok - kan du overnatte på en av de mange hotellene på Geilo til neste dag.

Vi frakter landeveissykkelen din tilbake til Bergen mens du leier en terrengsykkel og sykler Rallarveien. Om dette gir mersmak, så planlegger du hele turen igjen i 2014!

Turrittet fra Voss til Geilo blir arrangert med god hjelp av Voss SK og Geilo IL.

GARMIN



EDGE 800 - SYKKELCOMPUTER MED TOUCHSCREEN!

Markedets beste sykkelcomputer med berøringsskjerm!

Skjermen kan brukes i all slags vær, med eller uten hansker, og den gjør det mye lettere å betjene instrumentet i fart.

Med Edge presterer du bedre på trening og i konkurranse. Alle tenkelige treningsdata - blant annet fart, distanse, tid, puls, kraft og kadens - vises på en høyoppløst skjerm. Med kart installert, vil den vise deg vei både i terrenget og på landeveien. Dataene kan overføres trådløst til andre Garmin-enheter.



Les mer på www.garmin.no



PROTEINFABRIKKEN er en norsk produsent av kosttilskudd, som ble grunnlagt i 2001 og holder til i Sandefjord. De startet opp i små og trange lokaler, men den tid er over. Proteinfabrikken ble kåret til årets gasebedrift i Vestfold 2006. Proteinfabrikken produserte i 2011 om lag 800 tonn næringskonsentrater, som proteiner, aminosyrer og kreatin.

• **Proteinfabrikken om sykkeltraining...**

Hold ut helt til mål..!



Frederik Wilmann sykler profesjonelt for Christina Watches-Onefone og bruker Cuatro-serien for å ha nok energi til trening, konkurranser og restitusjon. (Foto: Djalil Bouhachi)

Under en tøff treningsøkt eller konkurranse, vil kroppen din ha behov for ekstra næring. Sørg for å fylle på underveis, så holder du ut helt i mål.

Når du trener kondisjon eller utholdenhet, vil lungene og hjertet måtte jobbe hardere for å få nok oksygen ut i kroppen. Ettersom hjertet er en muskel, er dette en evne som kan trenes opp, slik at du får bedre kondisjon.

Men alle musklene dine trenger energi når de skal jobbe hardt. Derfor bør du sørge for å tilføre ny energi i løpet av økten, spesielt hvis den går over lengre tid og med høy intensitet. Du kan for eksempel bruke hurtige karbohydrater i væskeform, som i en sportsdrikk, for å fylle opp energilagrene.

Fordelen med sportsdrikk er at væskeopptaket går raskere, og du får tilførsel av mineraler og karbohydrat i tillegg til vann.

Maksimalt utbytte med Cuatro

Cuatro Protonic er en sportsdrikk spesielt utviklet for aktive idrettsutøvere. Den er designet for væske- og energitilførsel under langvarig fysisk aktivitet, og vil hjelpe deg med å motvirke tretthet og dehydrering i både kaldt og varmt vær.

Cuatro-serien består av spesifikke kosttilskudd for inntak før, i løpet av og etter trening. Den er utviklet av Proteinfabrikken i samarbeid med noen av Olympiatoppens toppidrettsutøvere. I tillegg til sportsdrikken, kommer Cuatro Protonic også som energibar og gel.



CUATRO-SERIEN er Proteinfabrikkens ultimative sportsernærings-serie for deg som ønsker et komplett tilbud fra start til mål. Serien består av 4 steg enkelt forklarer når produktet skal inntas for maksimalt utbytte.

Ekstra energi med sportsbar

Energibaren Cuatro Protonic Bar inneholder mineraler og oksygenfrigjørende fosfater, og erstatter raskt det du mister ved å svette. Den kan benyttes som et rent energitilskudd utenom trening, eller du kan bruke den for ekstra energi under trening.

Baren er spesielt god å bruke på lengre turer og konkurranser der kroppsmaskineriet skal gå for fullt i opptil flere timer. Legg den for eksempel i lommen når du skal ut på lengre skiturer, så har du et ekstra energilager til hjemtur i oppoverbakke og motvind.

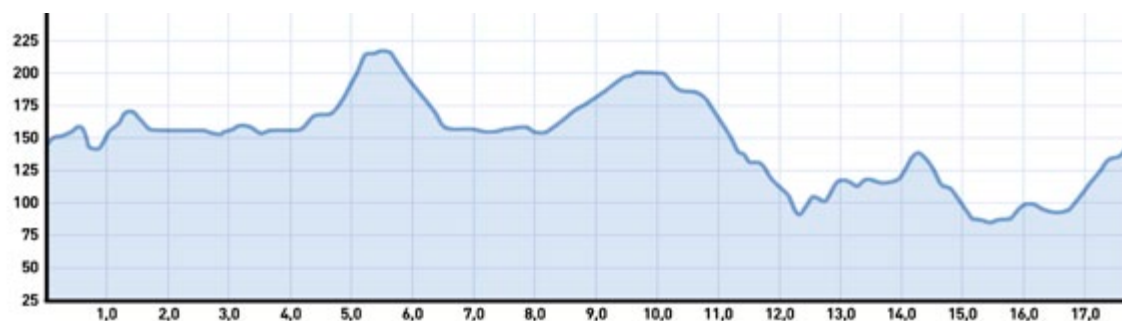


FELLESSTART. I fellesstart stiller alle rytterne på startstreken samtidig, og det er førstemann til mål som vinner. Sykkelrytterne må være smarte og ikke bruke mer krefter enn de trenger. På grunn av luftmotstanden bruker rytteren i front opp til 40 % mer energi enn de som ligger bak. Har man ambisjoner om å vinne er det lurt å ligge "på hjul" i dragsuget til de andre ryttere helt til man kommer på oppløpet og skal spurte mot mål.

TEMPORITT. I temporitt starter sykkelrytterne individuelt, og det er rytteren med raskeste tid fra start til mål som vinner. Man kjører mot klokken og har ikke et felt eller en klubbkamerat til å hjelpe seg. De som klarer å yte maksimalt hele veien er de som vinner. I lagtemporitt ligger hele laget på hjul etter hverandre og bytter på å dra. Dermed kan laget holde en maksimal hastighet gjennom hele løypa. Det er ikke uvanlig å se snitthastigheter over 50 km i timen på elitenivå.



Løypeprofil Fellestart



LØYPEBESKRIVELSE: Start og mål ved Tertnes Idrettsplass. Det kjøres mot øst på Tertnesveien mot Myrarinden 700 m. I rundkjøringen kjøres ut på Åsamyrane. Etter 1,5 km sving til høyre og inn på Littleåsvegen. Etter 400 m ta til venstre ut på Liamyrane. I rundkjøringen kjøres ut på Liamyrane. Etter 650 m sving til høyre og inn på Liavegen. Etter 1,8 km sving til venstre

og inn på Flaktveitvegen. Etter 1,4 km sving til venstre og inn på Åsamyrane. Gjennom rundkjøringen etter 550 m og ta til venstre i 2. avkjøring og inn på Salhusvegen. Fortsett 4 km på Salhusvegen og sving til venstre inn på Laberget. Fortsett 550m til Mørvikveien. Kjør 2,7 km på Mørvikveien. Sving til høyre på Mørvikveien og fortsett 3 km på Tertnesveien til målpasering.

TEMPO/ LAGTEMPOLØYPEN

TEMPO OG LAGTEMPO STARTER PÅ RONG.

På distanser under 50 km starter man ved idrettsanlegget på Rong. På distanser 50 km og over, starter man 200 meter lenger sør, ved Rong sentrum. Målgang er alltid ved idrettsanlegget på Rong.

LAGTEMPO

Kvinner: 30 km. Vending Ågotnes.

M-Junior: 50 km.

M-Elite: 65 km. Som tempo M-Elite, men fortsetter sørover for annen gang til vendemål i Stegevika. Målgang sørfra ved Rong idrettsanlegg.

TEMPO

K-Junior: 15 km. Vending ved Stegevika (bussløyfe).

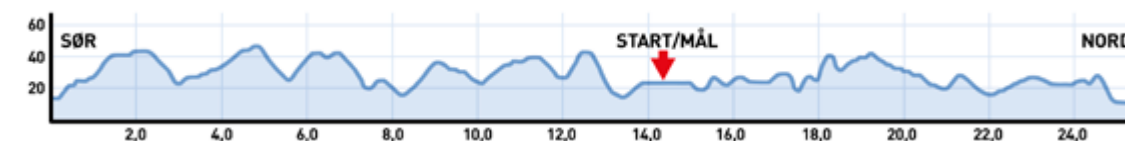
K-Elite og M-Junior:

30 km. Vending Ågotnes.

M-Elite: 50 km. Vending Ågotnes - gjennom Rong sentrum og nordover, ny vending i rundkjøring på Hellesøy. Målgang nordfra ved idrettsanlegget på Rong.



Løypeprofil Tempo



UCI (Union Cycliste Internationale). En del av våre aller beste sykkelryttere sykler for profesjonelle lag. Disse lagene er rangert etter et poengsystem som styres av UCI. UCI er sykkelsportens styrende organ og øverste myndighet ved internasjonale konkurranser og mesterskap. UCI utsteder lisenser til rytterne og håndhever disiplinære regler, for eksempel i spørsmål om doping. UCI administrerer også klassifisering av rittene og

poengrankingsystemet i ulike sykkel disipliner, så som BMX, terreng-, landeveis- og banesykling, for både menn og kvinner, amatører og profesjonelle. UCI holder til i Aigle i Sveits.



Foto: Sirotti



Edvald Boasson Hagen

Team Sky
UCI ProTeam

Edvald Boasson Hagen (født 17. mai 1987 i Rudsbygd). Han sykler for det britiske laget Team Sky og har gjort seg bemerket med en rekke topp-plasseringer. Boasson Hagen har en spesialitet som temporytter og sprinter. Han er også en veldig god brosteinsrytter, samt han er kjent for sine kvaliteter som bruddrytter.



Foto: Jarle Vines



Alexander Kristoff

Team Katusha
UCI ProTeam

Alexander Kristoff (født 5. juli 1987) ble profesjonell fra 2010-sesongen for det amerikanske sykkellaget BMC Racing Team. Fra 2012-sesongen sykler han for det russiske laget Team Katusha. Det var stefaren som gjorde Kristoff interessert i sykling. Som 9-åring flyttet han fra Oslo til Stavanger og valgte sykkel fremfor fotball. Han startet karrieren med å sykle for Stavanger SK og det danske laget Glud & Marstrand Horsens (2006) før han gikk over til Team Joker Bianchi. I 2012 vant han sin første seier som profesjonel sykkelrytter, da han vant 3. etappe i De Panne-Koksijde.



Foto: Team Sky



Lars Petter Nordhaug

Team Sky
UCI ProTeam

Lars Petter Nordhaug (født 14. mai 1984 i Lillehammer) ble norgesmester i landeveis sykling i 2006 og har siden vært en av Norges aller fremste sykklister. I tillegg til norgesmesterskapet vant Nordhaug også Birkebeinerrittet i 2006, dette ble dermed det store gjennombruddsåret for Lars Petter. Han startet karrieren som terrengsyklist, men etter gjennombruddet i landeveis-NM i 2004 (5. plass), har Nordhaugs fokus i all hovedsak vært rettet mot landeveis syklingen. Nordhaug ble foran 2010-sesongen hentet til nystartede Team Sky.



REVISORGRUPPEN



695 ramme

100% karbon i en enkelt del med en fjærvekt på bare 900 gr.* (*str M).

C-STEM

Justerbar karbon stem integrert i rammen. Kan justeres fra -9° til +13° (uten spacere).

695

POWER & PRECISION

E-POST

Integrert karbon setepinne med elastomer for å øke kjøree komfort. Justerbar +/- 30mm.

HEADFIT 3

LOOK patentert styrelager som justeres uavhengig av stem.



Utgave 6 -2012

HSC 7

100% karbon gaffel, produsert i en del. Bare 295 gr.

BB 65

Oversized kranklager.

ZED 2

100% karbon kranksett produsert i en del med uovertruffen vekt til stivhet forhold. Krankarmer er justerbare fra 170mm til 175 mm med et enkelt 3 trinns system.

Girøre

Girøre i presset karbon og støpt i en del med kjede- og setestag gir lavere vekt og økt pålitelighet.

Modell vist:
TEAM REPLICA

LOKAL FORHANDLER I NM BYEN:

Mestersykkel.no

LOOK DISTRIBUERES AV:
SPORTPARTNER
WWW.SPORTPARTNER.NO

UCI CONTINENTAL TEAM. Kontinentale lag er semi-profesjonelle lag som kjører egne konkurranser. De fungerer ofte som springbrett til de profesjonelle ProTour-lagene. ProTour-lagene har bedre økonomi og det er på disse lagene de fleste profesjonelle ryttere ønsker å sykle. Ved de store konkurransene, f.eks Tour de France og Giro d'Italia, hender det at kontinentale lag blir invitert med på såkalt "wild card".



Foto: Jarle Fredagsvik (procyling.no)



Gabriel «Gabba» Rasch
FDJ BigMat
UCI ProTeam

Gabriel «Gabba» Rasch (født 8. april 1976 i Hole). Han ble norgesmester i 2003, og ble nummer 2 i NM i 2001. I 2006 vant han Ringerike Grand Prix sammenlagt, og i 2007 vant han en etappe og sammenlagt i Rhône-Alpes Isère Tour. "Gabba" er en god brosteinsrytter, men kjører som hjelperytter i de fleste ritt han deltar i. I 2008 gikk han til Crédit Agricole. 2010 deltok han i landeveisrittet i OL i Beijing og var med i Vuelta a España. I 2008 skiftet han lag til Cervélo TestTeam, og da det ble nedlagt etter 2010-sesongen gikk han sammen med flere ryttere over til Garmin-Cervélo. Denne sesong sykler Gabriel Rasch for det franske laget FDJ BigMat.



Vegard Stake Laengen
Team Type 1 Sanofi
UCI Pro Continental Team

Vegard Stake Laengen (født 7. februar 1989). Profesjonell siden 2008. En brudd-stærk rytter med potensial til å vinne enkeltetapper i hvilket som helst ritt på world tour'en. Fra 2012-sesongen sykler han for det amerikanske profesjonelle kontinentallaget Team Type 1-Sanofi.

I 2011 vant Vegard bronse i U23 Europamesterskapet i tempo.

Vårt bidrag til bedre byluft



TOYOTA

Today
Tomorrow
Toyota

Visste du at en diesebil forurensner mer daglig enn én Toyota hybrid gjør på en måned? Toyotas fullhybrider kombinerer to motorer, en bensin og en elektrisk. Det minimerer både utslipp og lokal forurensning gjennom rekordlavt CO₂- og NO_x-utslipp. Så mens andre fortsatt snakker om hybrid, fortsetter vi vår produksjon og utvikling på femtende året.



Nye Prius Advance har blant annet følgende utstyr:

- Trinnløs automatgir
- 17" aluminiumsfelger
- Nøkkelfri dørlås/startsystem
- Automatisk klimaanlegg
- Cruise control
- Regnsensor

Auris Hybrid Advance har blant annet følgende utstyr:

- Trinnløs automatgir
- 15" aluminiumsfelger
- Nøkkelfri startsystem
- Automatisk klimaanlegg
- Skinnratt med betjeningsknapper

Prius Advance: 306 700,-*

Inkl. met. lakk

Auris Hybrid Advance: 268 900,-*

Inkl. met. lakk



Toyota Touch & Go

Kjøp Auris Hybrid eller Prius i dag og få multimediaskjerm, ryggkamera og navigasjon uten tillegg i prisen.

Verdi 9 600,-



*Inkl. frakt, lev- og reg. omkostninger. Årsavgift kommer i tillegg. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO₂ og NO_x: Auris Hybrid: fra 0,38 l/mil, fra 89 g/km, fra 0,006 g/km. Prius: fra 0,39 l/mil, fra 89 g/km, fra 0,005 g/km. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Med forbehold om trykklfeil.

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

TOYOTA NORHEIMSUND • TOYOTA SOTRA

www.jaegerbil.no



Team Frøy-Trek

Team Frøy-Trek er registrert som kontinentallag, dvs et lag som kan delta i ritt med en viss UCI-kategorisering som f.eks. Tour of Norway og Rogaland Grand Prix. Team Frøy-Trek

er et av totalt 7 norske kontinentallag for sesongen 2012.

Ryttere:

Sigurd Nasset, Tord A. Sundhagen, Jonas Orset, Martin Røeggen, Knut Landa, Arnt Ove Fordal, Asbjørn Tvedt Hillmann, Lars Marthinsen, Morten Renslo Sandvik og Eivind Ekeli.



Team Joker Merida

Interspons etablerte i 2005 eget sykkellag som er registrert i Norges Cykleforbund (NCF) og Union Cycliste International (UCI) som "Continental Team". Høsten 2007 inngikk

Interspons en avtale med dagligvarekjeden Joker. Avtalen innebar at laget skiftet navn til Joker Bianchi. Før 2011-sesongen tok Merida over som delsponsor og sykkelleverandør, og laget skiftet navn til Joker Merida. Laget er bygget opp av norsk sykkelports mest talentfulle ryttere.



Ryttere:

Reidar Borgersen (Elite)

- Tidligere skøytefører og en av landets beste temporyttere. En av de heteste medaljekandidatene på torsdagens temporitt. Borgersen har i år også tatt et stort steg i landeveisritt, og har blitt en av Joker Merida sine aller viktigste hjelperyttere.

Sondre Gjerdevik Sørtveit (Elite)

- Sondre har nå kjørt mange sesonger på Joker Merida og understreker stadig sin kjørestyrke. Det gjelder særlig i de litt mer kupertene løpene. Sondre har tatt et godt steg videre i sin utvikling denne sesongen, noe sjetteplassen sammenlagt i Rhône-Alpes Isère er et godt bevis på.

Christer Rake (Elite)

- Christer er en av de raskeste rytterne på Joker Merida, og har kjørt en rekke gode resultater de siste sesongene. Seieren på den siste etappen i fjorårets Glava Tour er en av de store enkeltprestasjonene.

Stian Remme (Elite)

- Mesterskapsrytteren Remme stiller i NM som en av forhåndsfavorittene. Vi husker alle hvordan han gav Kurt Asle Arvesen kamp til døra under Norgesmesterskapet i Fana i 2008. Da ble han til slutt nummer to.

Vegard Robinson Bugge (Elite)

- Bugge har tatt steget opp fra U23-klassen og har tilbrakt store deler av vinteren i Italia hvor han har trent med mange storryttere.

Vegard Breen (U23)

- Fikk sitt gjennombrudd denne sesongen i Nationscuprittet La Cote Picarde hvor han gikk helt til topps. En prestasjon som har blitt lagt godt merke til internasjonalt.

Kristoffer Skjerping (U23)

- Skjerping er første års senior, men har allerede "spist kirsebær med de store" i stor grad. Skjerping er uten tvil et av de aller største talentene i norsk landeveisrytting, og har markert seg sterkt i ritt med stor internasjonal deltakelse denne sesongen.



Plussbank BMC

Plussbank BMC er nå inne i sin tredje sesong. Laget har sitt navn fra generalsponsor Sparebanken Pluss, og sykkelprodusenten BMC, som også er Thor Hushovds profflag.

Thor er lagets eier, og øverste beskytter - men har lite med den daglige driften å gjøre, fordi man ønsker at han fortsatt skal satse på egne resultater. Thor ønsker å gi noe tilbake til sykkelporten, og spesielt til Sørlandet - og det var derfor naturlig for han å starte et sykkellag med utspring fra Sørlandet og Grimstad.

Plussbank BMC teller i 2012-sesongen 10 ryttere som har dedikert seg for å satse. Satsningen er tilrettelagt for rytterne i laget, med et profesjonelt støtteapparat



Team Argon 18 - Xtra Personell

Argon 18 - Xtra Personell er et nytt kontinentallag på landevei som skal kjempe om seire mot de etablerte lagene i Norge. Laget består av 9 unge ryttere, flesteparten fra Østlandet. Laget

har etablert et samarbeid med Team Xtra personell som har lang fartstid og stor suksess i skisporet, vi håper å kunne lære litt av deres suksess. Lagets

rundt.

Sportsdirektør: Atle Kvålsvoll

Ass. Sportssjef: Olav Aleksander Benjaminsen

Ryttere:

U-23 herrer: Torgeir Strandberg, Sondre Holst Enger, Christian Hals Frivold, Bjørn Tore Hoem Nilsen.

Tempo: Sondre Holst Enger, Bjørn Tore Hoem Nilsen, Lorents Ola Aasvold, Øystein Stake Laengen, Niklas Åkvik.

Gateritt: Sondre Holst Enger, Niklas Åkvik, Christian Hals Frivold, Jon Anders Grøndahl, Torgeir Strandberg.

Fellesstart Elite: Sondre Holst Enger, Niklas Åkvik, Christian Hals Frivold, Jon Anders Grøndahl, Torgeir Strandberg, Bjørn Tore Hoem Nilsen, Lorents Ola Aasvold, Øystein Stake Laengen og Morten Mørland.

mentor er tidligere NM, VM og OL vinner Knut Knudsen og laget trenes og veiledes av Tom Pedersen ved Norges toppidrettsgymnas i Bærum.

Ryttere:

Ola Effmark (20), Kristoffer Sommer Wormsen (20), Mats Andersson (21), Sebastian Johansen (21), Elias Røed (18), Magnus Tønsanger (18), Alexander Perez (20), Jo Kogstad Ringheim (20), Magnus Nordahl (21) og Per-Arne Holt (32).

Team Manager: Knut Knutsen



Team Ringeriks-Kraft Look

Laget har en rekke ryttere med kvaliteter som gjør at de kan hevde seg i hver sine øvelser. Kort om hvilke vi tror mest på i de ulike øvelsene:

U 23 Fellesstart: Håkon Berger, Henrik Steen Haugen, Alexander Randin og Max Emil Kørner.
Tempo: Alexander Randin, Mikael Schou, Håkon Berger og Max Emil Kørner. **Gateritt:** Esben S.

Gullingsrud og Henrik Steen Haugen.
M Elite Fellesstart: Håkon Berger, Alexander Randin, Henrik Steen Haugen og Max Emil Kørner

Sportsdirektører: Lars Holm, Henning Strøm
Hovedtrener: Fredrik Mohn

Hovedsponsorer: Ringeriks-Kraft og Sportpartner. Ringeriks-Kraft Look har hatt en god vårsesong med mange gode resultat som gir realistiske forhåpninger om et godt NM. Målet er å ta med oss minst to medaljer hjem til Ringerike.



Fana IL - Sykkel

Sykelgruppen i Fana IL har et tilbud til alle som ønsker å drive med sykling - enten du er ung nybegynner i alderen 10-16 år, "gammel" veteran-syklist, eliteutøver eller ung og lovende juniorsyklist.

Fana IL Sykkel arrangerer gjennom sesongen en rekke sykkelritt av høy kvalitet, med godt kvalifiserte mannskaper som sørger for at rytterne til enhver tid har den beste sikkerhet i en krevende sport. Ta kontakt med oss for nærmere informasjon.

Velkommen til Fana IL Sykkel.

Våre junior-ryttere:

Thea Vestrheim Skavhellen (født: 10. desember 1994)
 Roger Dale (født: 22. november 1994)
 Ole André Austevoll (født: 14. April 1994)

Vi tilbyr:

- Et godt sosialt miljø - her får du mange gode venner som har samme interesse som deg.
- Faste treningstider med fellestrening gjennom hele sesongen.
- Avtale med leverandører av sykler og utstyr til medlemspriser.



Team ØsterHus-Ridley

Team ØsterHus-Ridley er inne i den tredje sesongen med hovedbase i Sandnes/Stavanger. Laget hadde en fantastisk 2011-sesong der de avsluttet med 3 ryttere til Ungdommens

Tour de France og 2 ryttere til VM U23. I forkant av 2012 forandret Team ØsterHus-Ridley satsingen til kun U23 ryttere. Nå har laget 9 ryttere der 7 ryttere er lokalisert i Stavanger/Sandnes.

ØsterHus-Ridley startet sesongen i 2012 meget bra. De kjørte bra fra første ritt i Kroatia i starten på mars. Forsatte med et solid Coppa Bartoli mot flere Giro d'Italia lag. Sportsdirektør Morten Hegreberg er imponert over stabiliteten og nivået til årets lag.

Ryttere:

Håvard Blikra, Sven Erik Bystrøm, Kristian Dyrnes, Filip Eidsheim, Daniel Egeland Jarstø, Fredrik Strand Galta, Frans Leonard Markaskard, Johan Fredrik Ziesler og Ole Martin Ølmheim.



Team OneCo-Mesterhus

OneCo-Mesterhus er Norges nye kontinentallag på sykkel. Ambisjonene er som de bør være høye. De kommer til å bite fra seg gjennom sesongen og i årene som kommer. Laget

består av flere talenter, en svensk spurter og flere norske profiler. Magnus Børresen og Andreas Landa

er de største. Begge de to er sterke klatrere, og Børresen er nok godt kjent for de som var tilstede under rittet i fjor.

Ryttere:

Andreas Landa, Magnus Børresen, Sondre Hurum, Kristian Forbord, Krister Hagen, Christian Hannestad, Phan Åge Haugård, Martin Stendahl, Elias Angell Spikseth, Jon Einar Bergsland, Vegard Nyhus og Ola Haug.





Hitec Products Mistral

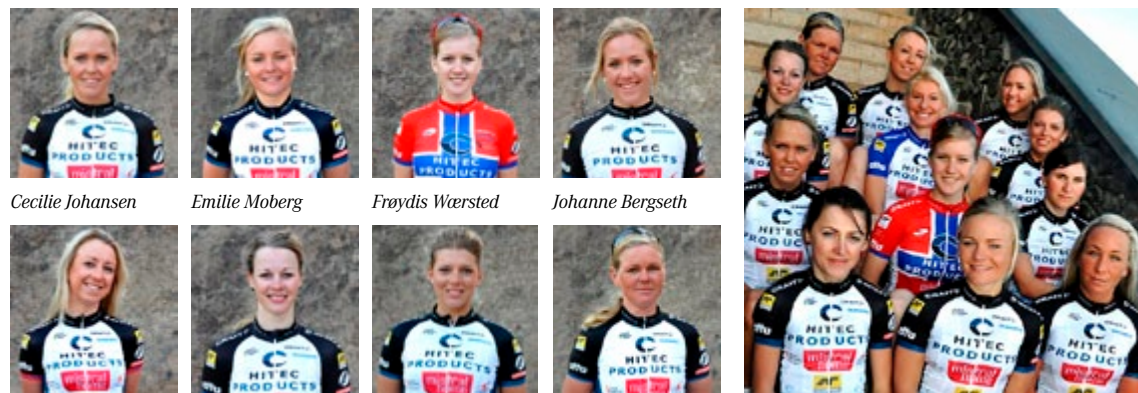
Hitec Products-laget er lisensert hos UCI og konkurrerer i damenes Pro-tour og var ved starten av 2012 verdens tredje beste profflag for damer. De liker å kalle seg Norges og Skandinavias beste

sykkellag - uansett kjønn. Formålet er å utvikle norsk damesykling. Laget består av en kombinasjon av de beste norske syklistene og internasjonale

toppsyklistere. De største norske profilene er spurteren Emilie Moberg, med 4 internasjonale UCI-seire siden august i fjor, allrounderen Lise Nøstvold som ble nr 13 i VM, og norgesmester 2011 Frøydis Wærsted. De 8 norske jentene har lisenser i 5 forskjellige klubber, Sandnes (3), Bryne CK (2), Halden, Ringerike og Modum.

Ryttere:

Emilie Moberg, Lise Nøstvold, Thea Thorsen, Cecilie Johansen, Frøydis Wærsted, Tone Hatteland Lima, Marie Voreland og Johanne Bergseth.



Cecilie Johansen Emilie Moberg Frøydis Wærsted Johanne Bergseth
Lise Nøstvold Marie Voreland Thea Thorsen Tone Hatteland Lima

Hitec Products Mistral - 2012



Åsane Cykle Klubb

Åsane Cykle Klubb (ÅCK) ble stiftet i 2006 med utgangspunkt i tidligere Åsane Tursykelklubb, og er klubben i nordre bydel av Bergen. I 2012 består klubben av 270 medlemmer og er dermed blitt

Hordaland Cyklekrets' nest største klubb i antall medlemmer.

Klubben legger vekt på et inkluderende fellesskap og har en sterk og solid ungdomssatsing. Fra 2012 har også klubben etablert en elitesatsing med klare og ambisiøse målsetninger.

I ÅCK legges det vekt på et solid og uformelt fellesskap i alle grupper, fra veteraner, eliteutøvere og ned til de yngste medlemmene, i tillegg til at vi har et høyt fokus på teknikk i treningsopplegget. Klubben arrangerer en rekke ritt i lokalmiljøet, hvor bl.a Åsane Storsenter Petit Prix kan nevnes spesielt

- et gateritt for de aldersbestemte gruppene, Åsane Lagtempo, og Åsane Sykkelfestival som går over to dager.

ÅCK har også en sterk satsing på triatlon, med ungdoms- og juniorutøvere på toppnivå med 1 utøver som er kvalifisert til VM, og klubben var i år med å arrangere UM i triatlon sammen med Bergen TC og NTF som gikk av stabelen helgen før Sykkel NM.



FORBEDRE EN KARAKTER? VI KAN EKSAMEN.

For mer info:
SMS **A27** til **2242**
Ring **55 30 17 60**

sonans SONANS BERGEN
privatist Kalfarveien 78, 5018 Bergen
Epost: bergen@sonans.no
sonans.no/bergen



GROVT BRØD GIR ENERGI LYKKE TIL I SYKKEL-NM!



Baker Brun

VI HAR BAKT BRØD FOR BERGENSERNE SIDEN 1893



• Arrangørklubben presenterer sine junior- og eliteryttere

Bergen Cykleklubb Junior/Elite



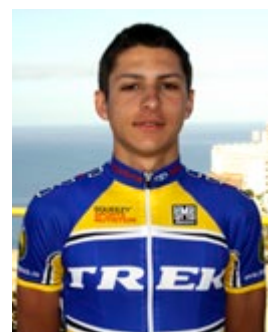
Det omfattende treningstilbudet omfatter både fellestreninger og en rekke treningssamlinger både utenlands og innenlands. I tillegg kommer ritttilbud lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Denne målbevisste satsing har ført til at vi i dag har et solid junior- og elitelag bestående av ryttere som i all hovedsak har syklet i klubben siden de var 10-11 år.

Klubben har også ryttere som er under kontrakt med Team Østerhus-Ridley og Joker Merida. Flere av rytterne har også blitt tatt ut til å representere Norge på ulike landslag.

Ungdom som vil prøve seg på sykkel er velkommen til klubben.
Bergen CK - sykling for alle!



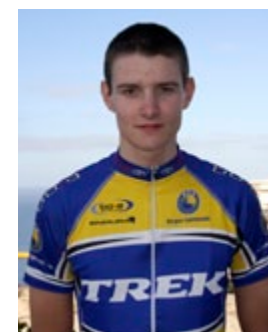
ELITE/U23 RYTTERE



David Leopold
Sætersdal Desa.
Født: 23. november 1993



Nicholas Henrik Caspersen
Hammersland.
Født: 14. august 1993

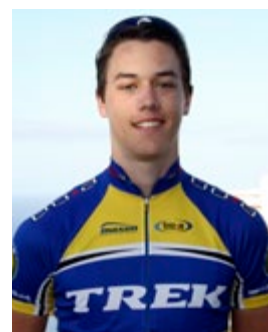


Eirik Oskari Halvorsen.
Født: 21. september 1992

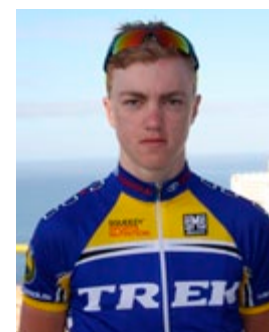


Dan Erik Hansen.
Født: 8. august 1988

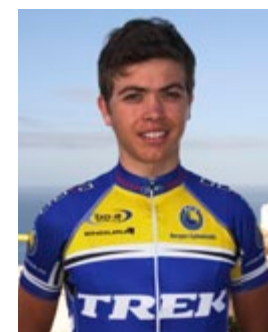
JUNIOR-RYTTERE



Sivert Broll.
Født: 22. mars 1995



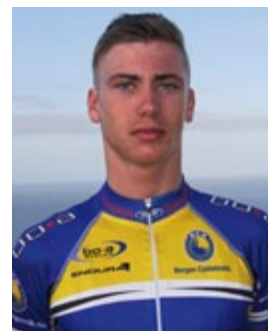
Per Kristian Drægni Bøe.
Født: 13. juli 1994



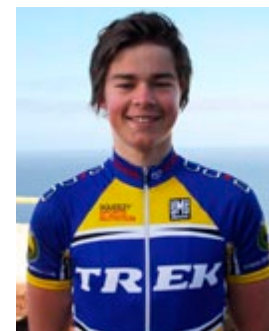
Odd Christian Eiking.
Født: 28. desember 1994



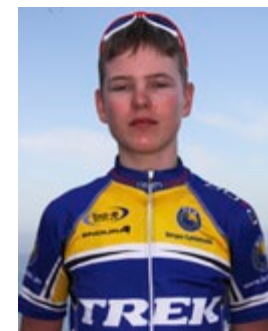
Jan William Jensen.
Født: 9. februar 1994



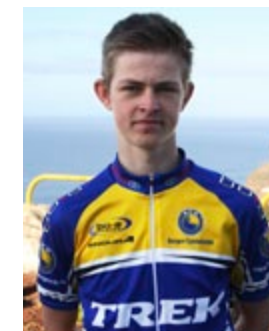
Marius Rognsøy Sylta.
Født: 14. oktober 1994



Henrik Glesnes Sandal.
Født: 30. juli 1995



Bjørnar Vevatne Øverland.
Født: 19. august 1995



Eivind Wiik Ånes.
Født: 21. juni 1995

10 år med vinden i ryggen



Fjøsangerveien 207 - 55 27 14 50 - www.boasykler.no



FÅ OVERSKUDD OG BEDRE HELSE TIL Å NYTE SOMMERFERIEN!



TREN I SOMMER FOR KUN KR

1

PER DAG
*
-

sprekogblid^{no}

Straume	Knarvik	Mathopen	Ågotnes	Drottningsvik	Åskøy	Åsane
Skogsvåg	Fyllingsdalen	Os	Fana	Arna	Danmarks plass	* Kommer

*Gjelder ved inngåelse av 12 måneders avtale f.o.m 1.sept. 2012. Adm. gebyr tilkommer

FELLESSTART M/K Junior og U23

Søndag 17. juni 2012

Klasser	U23, M/K Junior
Distanse(r)	Se kjøreplan under
Tidspunkt	kl. 09:00 – 16:45. Se kjøreplan under for nærmere detaljer
Start/Mål	Tertnes Idrettspark, Tertnesveien
Løype	Se oversiktskart side 28
Premieutdeling	Seremoni ved Tertnes Idrettspark. M/K Junior kl 12:30, U23 kl 17:00.
Rittleder	Sigmund Stenseth og Bo Andre Namtvedt

Kjøreplan

Fellesstartsløypen er 18 km. M/K Junior kjører i løypen samtidig, men med 5 min intervall. U23 kjører om ettermiddagen fra kl 13.00. M/K Junior felles premieseremoni kl 12.30, U23 kl 17.00.

Klasse	Fellesstart antall runder	Fellesstart km	Starttid	Mål tid stipulert	Seremoni
M Junior	7	126	09:00	12:00	12:30
K Junior	4	72	09:05	11:20	12:30
U23	8	144	13:00	16:45	17:00

Startlister blir lagt ut på www.sykkelnm2012.no/startlister.

QR. Du kan få opp startlistene på din smarttelefon ved å skanne QR-kodene.



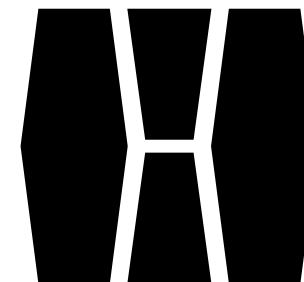
M Junior



K Junior



U23



XHIBITION

SPONSER SYKKEL-NM



LAGTEMPO Junior og M/K Elite

Tirsdag 19. juni 2012

Klasser	Junior, M/K Elite
Distanse(r)	Se kjøreplan under
Tidspunkt	Kl. 17.00 - 21.00. Se kjøreplan for nærmere detaljer
Start/Mål	Rong på Sotra
Løype	Se oversiktskart på side 29
Premieutdeling	Seremoni i startområdet på Rong
Rittleder	Hans Jørgen Morvik og Torjus Larsen

Kjøreplan

Tempoløypen er 20 km i begge retninger. Med start og mål på Rong får eliteryttere vending både på Ågotnes og på Tjeldstø. Juniorklassen sykler bare nordover med en vending på Tjeldstø.

Klasse	Lagtempo vending	Lagtempo km	Starttid	Mål tid stipulert	Seremoni
Kvinner	Vending Ågotnes	30	17:00	18:00	21:00
M Junior	Vending Ågotnes	50	18:00	19:15	21:00
M Elite	Vending Ågotnes og Stegevika	65	19:15	20:45	21:00

Startlister blir lagt ut på www.sykkelnm2012.no/startlister.

QR. Du kan få opp startlistene på din smarttelefon ved å skanne QR-kodene.



Kvinner



M Junior



M Elite



THE COMPLETE
WORKOUT SOLUTION
Sportsdrikker til alle faser av aktiviteten!

CHRISTINA
WATCHES



CUATRO™ Protonic® Sports Drink
Veil. pris: **299,-**

Frederik Wilmann
Christina Watches Onfone

WWW.PROTEINFABRIKKEN.NO

CUATRO™

SPORTSERNÆRING



facebook.com/proteinfabrikken

TEMPO Junior og M/K Elite

Torsdag 21. juni 2012

Klasser	M/K Junior, M/K Elite
Distanse(r)	Se kjøreplan under
Tidspunkt	Kl. 09.00 - 21.00. Se kjøreplan for nærmere detaljer
Start/Mål	Rong på Sotra
Løype	Se oversiktskart på side 29
Premieutdeling	Seremoni i startområdet på Rong
Rittleder	Arnstein Raunehaug og Torjus Larsen

Kjøreplan

Tempoløypen er 20 km i begge retninger. Med start og mål på Rong får eliteryttere vending både på Ågotnes og på Tjeldstø. Juniorklassen sykler bare nordover med en vending på Tjeldstø.

Klasse	Lagtempo vending	Lagtempo km	Starttid	Mål tid stipulert	Seremoni
K Junior	Vending Ågotnes	15	09:00	10:00	14:00
M Junior	Vending Ågotnes	30	10:00	11:30	14:00
K Elite	Vending Ågotnes	30	11:30	13:30	14:00
M Elite	Vending Ågotnes og Stegevika	50	17:00	20:45	21:00

Startlister blir lagt ut på www.sykkelnm2012.no/startlister.

QR. Du kan få opp startlistene på din smarttelefon ved å skanne QR-kodene.



K Junior



M Junior



K Elite



M Elite



SCANDIC BERGEN CITY

- STOLT SAMARBEIDSPARTNER
AV BERGEN CYKLEKLUBB



Vi er idrettshotellet i Bergen!

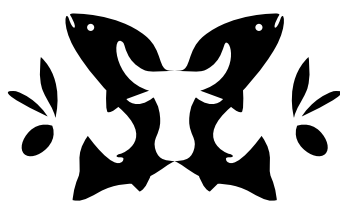
- Sentral beliggenhet i Bergen sentrum
- Et moderne konferansehotell:
 - 254 rom
 - 26 møterom
- Gode sportspriser på overnatting
- Lang erfaring med arrangering av ulike idrettsarrangementer
- Egen sportsmeny med næringsrik og god mat

For bestilling av overnatting eller arrangementer, kontakt vår sportskontakt: Ini Aksnes
Tlf: + 47 55 33 49 02
E-post: ini.aksnes@scandichotels.com



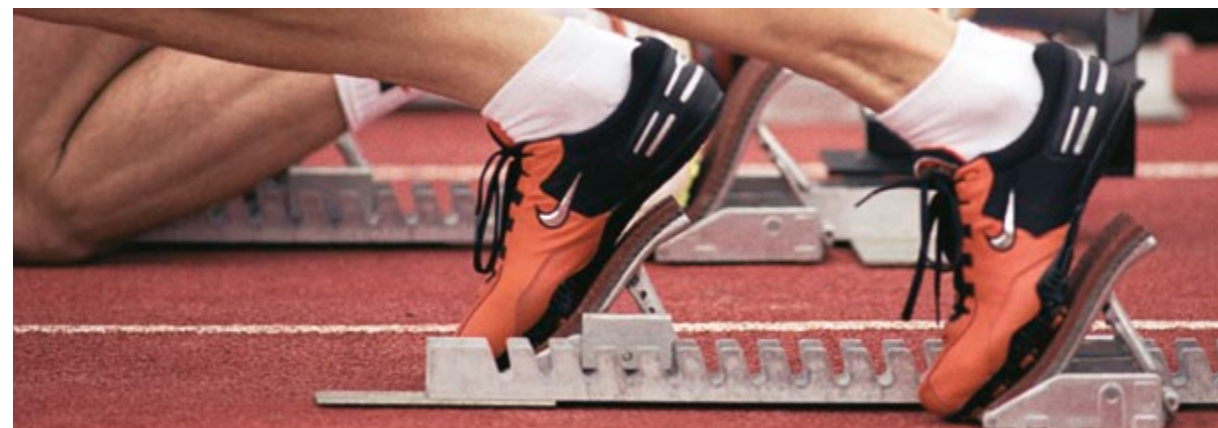
Zachariasbryggen

www.zb.no



MATBØRSEN

www.bergenmatbors.no



Noen løper fortere enn andre...



Noen megler bedre enn andre...



Skal du være best må du være aktiv!

WWW.AKTIVEIENDOM.NO – I SAMARBEID MED TERRA GRUPPEN AS

Chr. Michelsensgate 5A Tlf: 55 90 44 00

Finnegårdsgaten 6 Tlf: 55 30 32 00

Småstrandgaten 6 Tlf: 55 36 40 40

Laguneveien 7 Tlf: 55 11 47 70

Strandgaten 76 Tlf: 55 90 67 00





GATERITT MIDT I BERGEN SENTRUM. Gaterittet er lagt til Bergen sentrum med start og mål på Bryggen. Derfra kjøres det opp Vetrilidsallmenningen og til venstre inn i Øvre gaten. Der svinger rytterne til venstre ved Mariakirken, ned Dreggsallmenningen og inn på Bryggen igjen. Det blir ikke mer spektakulært og underholdende enn dette - sykkelrytterne kommer susende forbi tilskuerne opptil 15 ganger, og vi håper at ingen får bruk for paraplyen denne dagen..!



ANITA VALEN-DE VRIES (Grenland SK) vant damenes elitesstart under Sykkelnm i 2008 i Bergen. På 2. plass kom Linn Torp (Eidsvoll SK), og Hege Linn Eie Vatland kom på 3. plass (Flekkefjord SK).

GATERITT M/K Junior og M/K Elite

Fredag 22. juni 2012

- Klasser** M/K Junior, M/K Elite
- Distanse(r)** Se kjøreplan under
- Tidspunkt** Kl. 16.00 - 21.00. Se kjøreplan for nærmere detaljer
- Start/Mål** Bryggen i Bergen
- Premieutdeling** Seremoni på Bryggen i Bergen.
- Rittleder** Arnstein Raunehaug og Bo Andre Namtvedt

Kjøreplan

Gaterittløypen er 1300m. Rytterne kjører innenfor en tidsramme (se under) + 3 eller 5 runder.

Klasse	Gateritt antall runder	Fellesstart km	Starttid	Mål tid stipulert	Seremoni
K Junior	30 min + 3 runder	-	16:15	16:50	20:00
M Junior	35 min + 3 runder	-	17:00	17:45	20:00
K Elite	40 min + 3 runder	-	17:50	18:35	20:00
M Elite	50 min + 5 runder	-	18:45	19:45	20:00

Startlister blir lagt ut på www.sykkelnm2012.no/startlister.

QR. Du kan få opp startlistene på din smarttelefon ved å skanne QR-kodene.



K Junior



M Junior



K Elite



M Elite



Kryssningspunkter for fotgjengere er valgt der hvor vakter har god sikt over ryttere på vei.

HILLEKNUTEN 1209

NORDSJØRITTETS MOTBAKKELØP

LØRDAG 18. AUGUST 2012

Påmelding www.hilleknuten.no

Vi gjentar suksessen fra i fjor!

Motbakkeløp er den størst voksende trenden innen mosjonsidrett. I motbakkeløp går eller løper man oppover i ulendt terreng, og dette passer som Nordsjørittet - for folk flest.

Målet er Fidjeland - Hilleknuten 1209, som er et landemerke i Sirdal. Distanse er 4.7 km for aktiv klasse og ca. 3.7 km for mosjonsklasse, med høydeforskjell på ca. 600 m

Hilleknuten 1209 - Nordsjørittets motbakkeløp ble arrangert 1. gang i 2011 og ble fulltegnet med 750 deltakere!

Nordsjørittet ønsker både store og små velkommen for 2. gang til et flott familiearrangement i Sirdal med motbakkeløp, underholdning, aktiviteter for barn og stands. Egen ungdomsklasse 10-16 år.

Bli med på årets Nordsjødobbel (Nordsjørittet og Hilleknuten 1209)

Alle som gjennomfører Nordsjørittdobbelen får mulighet til forhåndspåmelding til begge arrangement i 2013

Påmelding er nå åpen på www.nordsjorittet.no eller www.hilleknuten.no

Overnatting Sirdals høyfjellshotel 495,- inkl frokost per person i dobbeltrom.



lett mer personlig



Nordsjørittet 2012
FOR FOLK FLEST

Foto: Sirdalsferie

NET/PRINT



STORE SAKSELIFT



LILLE AVFUKTER



STILLASËT

Vi leverer hele universet av leiemaskiner og utstyr!



TELESKOPTRUCKEN



TRYKKLUFT-KOMPRESSOREN



BOMLIFTEN



DRIFTSGARANTI

www.uco.no

UCO®

ALT DU BEHØVER Å HUSKE



SYKKEL NM 2008 I BERGEN. Siste gang Sykkel NM ble arrangert var i 2008. Mange husker sikkert den dramatiske fellestarten for menn elite, da værgudene åpnet for de beryktede Bergens-slusene og rytterne samtidig ble mer og mer mørbanket i den brutale løypen. Hundrevis hadde tatt oppstilling i Sandbrekkebakken - en kort bakke på noen hundre meter, men med over 20% stigning på det værste. Den lokale helten, Stian Remme, klamret seg til bakhjulet av CSC-proffen Kurt Asle Arvesen gjennom flere runder. Kurt Asle vant til sist foran Stian Remme og Lars Petter Nordhaug...

FELLESSTART M/K Elite

Søndag 24. juni 2012

Klasser	M/K Elite
Distanse(r)	Se kjøreplan under
Tidspunkt	kl. 09:00 – 18:00. Se kjøreplan for nærmere detaljer
Start/Mål	Tertnes Idrettspark, Tertnesveien
Løype	Se oversiktskart side 28
Premieutdeling	Seremoni ved Tertnes Idrettspark. Kvinner Elite kl 12.30. Menn Elite kl 18:00
Rittleder	Sigmund Stenseth og Bo Andre Namtvedt

Kjøreplan

Fellesstartsløypen er 18 km. Kvinner Elite starter kl. 09.00. Menn Elite starter kl 13.00

Klasse	Fellesstart antall runder	Fellesstart km	Starttid	Mål tid stipulert	Seremoni
K Elite	6	108	09:00	12:15	12:30
M Elite	11	198	13:00	17:45	18:00

Startlister blir lagt ut på www.sykkelnm2012.no/startlister.

QR. Du kan få opp startlistene på din smarttelefon ved å skanne QR-kodene.



K Elite



M Elite



VI STYRKER IDRETTSMILJØET DER DU BOR



Jeg skal bli like god som Hushovd!

...eller verdens beste brettkjører

Vi tror barn og unge kan bli hva de vil hvis de får muligheten til å finne sitt talent og sin lidenskap. Vestlandet har et bredt og godt idrettsmiljø vi er stolte av. Skal miljøet videreutvikles og rekrutteringen sikres, må vi satse bredt.

For oss er det viktig å kunne bidra til et allsidig idrettsmiljø på Vestlandet med det vi er dyktige på – lokal kunnskap, økonomi og langsiktig tankegang.

Hvem vet, kanskje får vi en ny Thor Hushovd om ikke så lenge?

Sparebanken Vest er den lokale storbanken på Vestlandet med over 60 filialer i by og bygd.

Vi er herfra. Det gjør en forskjell.

SITTER DU RIKTIG PÅ SYKKELLEN?

Vi har markedets beste system for sykkeltilpasning.

Få mest mulig ut av din investering ved å få sykkelen tilpasset deg og din kropp, og dermed bli mer effektiv på sykkelen, samt forebygge skader. Systemet scanner «realtime» på sykkelen og gir klare bilder på hvordan du faktisk sitter MENS du sykler. Gjør som Team Sky, Radioshack og Garmin-Barracuda, bruk Retül til å optimalisere din sittestilling. **Bestill time i dag!**

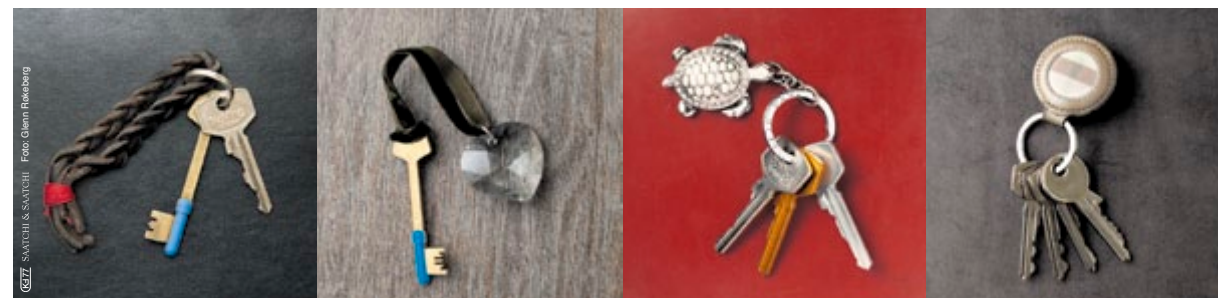
Mestersykel.no tilbyr en rekke merkevarer til hyggelige priser. Kom gjerne innom for en utstyrsprat eller for å be om et tilbud.



Du finner oss sentralt i Åsane, ved siden av gamle IKEA.

Mestersykel.no

MYRDALSVEGEN 1, 5131 NYBORG – TELEFON: 98 21 41 09



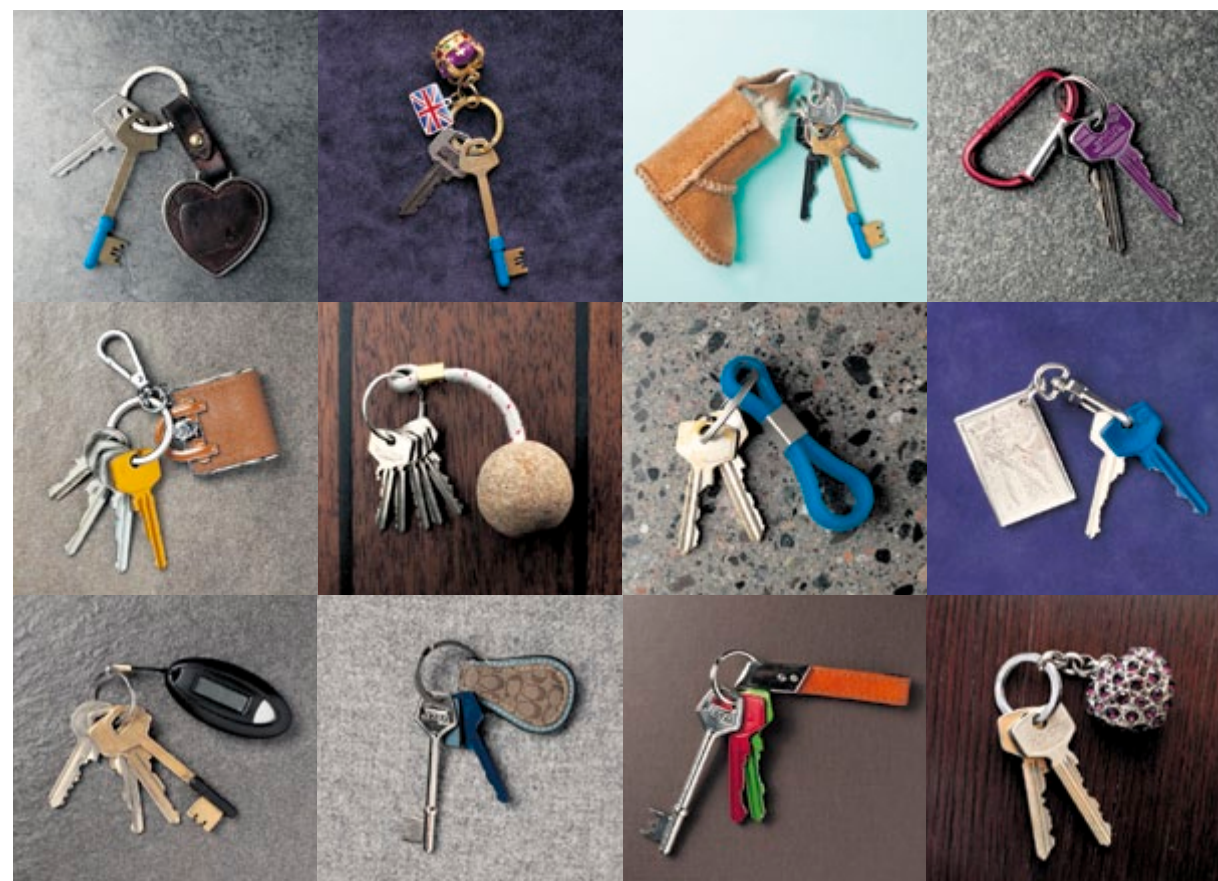
VI HAR NORGES MEST TILFREDSE BOLIGKUNDER

- For andre året på rad!



2011 2012

Aktiv Eiendomsmegling
Bransjevinner kundetilfredshet



Aktiv vet at alle boligkunder er ulike. De har alle sin historie, økonomi og fremtidsvisjon. Noen skal selge, andre skal kjøpe. Felles for Aktiv sine kunder er at de er tilfredse. Dette fikk vi bevisst når Norsk Kundebarometer kåret Aktiv Eiendomsmegling til best på kundetilfredshet i sin bransje – for andre året på rad! Dette gjør oss ydmyke og stolte. Vi takker for tilliten kundene har vist oss, og skal fortsette å se kundene som individer med ulike behov. Vi er stolte av våre meglere som viser at de kan levere. Gjennom visninger, budrunder og sin kunnskap beviser de sin kompetanse hver eneste dag. Mange dører skal åpnes og mange nøkler skal overleveres også i tiden fremover. Vi lover å gjøre vårt beste for å fortsette å tilfredsstille våre kunder og opprettholde vår anerkjennelse.

aktiv
EIENDOMSMEGLING

Vi megler frem dine verdier.
www.aktiveiendom.no



**Norges
Cykleforbund**



TERMINLISTE 2012

TERRENG RUNDBANE:

NC 1+2	28.-29. APRIL:	BOGAFJELL (UCI)
NC 3+4	2.-3. JUNI:	FOLLO/FRØY
NC 5+6	16.-17. JUNI:	GAULDAL/TVK (UCI)
NC 7+8	18.-19. AUGUST:	LILLEHAMMER
NC 9	22. SEPTEMBER:	KONNERUD

TERRENG MARATON

NC 1	5. MAI:	HELGØYATRÅKKET
NC 2	19. MAI:	MONTEBELLORITTET
NC 3	30. JUNI:	N3 NOREFJELLRITTET
NC 4	14. JULI:	MOLDE CHALLENGE
NC 5	8. SEPTEMBER:	SKARVERITTET

LANDEVEI (5 AV 6 RITT TELLER SAMMENLAGT)

NC 1	29. APRIL:	SANDNES
NC 2	26. MAI:	EIDSVOLL
NC 3	10. JUNI:	HERO
NC 4	12. AUGUST:	TRONDHEIM
NC 5	9. SEPTEMBER:	ØSTFOLD 3 DAGERS
NC 6	29. SEPTEMBER:	GRENLAND

BMX:

NC 1	29. APRIL:	GRESSVIK
NC 2+3	16.-17. JUNI:	KLEPP/ORSTAD
NC 4+5	25.-26. AUGUST:	RÅDE/MOSS
NC 6+7	22.-23. SEPTEMBER:	SOLA/SANDNES

TRIAL

R 1	28. JUNI:	EKSTREMSPORTVEKO, VOSS
R 2	29. JUNI:	EKSTREMSPORTVEKO, VOSS
R 3	14. JULI:	HVERVENBUKTA, OSLO
R 4	4. AUGUST:	VESTKANTEN TRIAL, BERGEN
R 5	5. AUGUST:	VESTKANTEN TRIAL, BERGEN

UTFOR

NC 1	6. MAI:	KRISTIANSAND
NC 2	27. MAI:	RYE
NC 3	24. JUNI:	EKSTREMSPORTSVEKO, VOSS
NC 4	19. AUGUST	NESBYEN
NC 4	8. SEPTEMBER:	OPPDAL

NORGESMESTERSKAP

NM BMX	28. APRIL:	GRESSVIK
NM LANDEVEI	17.-24. JUNI:	BERGEN
NM TERRENG RUNDBANE	7.-8. JULI:	HALDEN
NM TERRENG MARATON	29. JULI:	BIRKENES
NM UTFOR	15. JULI:	BODØ
NM BANE	8.-9. AUGUST:	STJØRDAL

CRAMPFIX



CRAFT

ŠKODA

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE



NM SYKKEL 2012. Det er et stort løft å skulle arrangere nasjonalt mesterskap, og vi hadde ikke klart det uten alle våre samarbeidspartnere. Tusen takk til alle bidragsytere, både dere som har vært med å finansiere arrangementet, men også til alle dere som har lagt sjelen i å få det hele til å fungere. Hundrevis av frivillige har brukt tusenvis av timer av sin fritid. Tusen takk, alle sammen!

Takk til våre samarbeidspartnere

GENERALSPONSOR:



