

Styrkeprøven 2011 - TVK 14-timers lag

Vi har hatt møter den 30. mai og 8. og 22. juni for å ta felles beslutninger om de siste praktiske detaljer i forkant av rittet. Jeg har prøvd å oppsummere de fleste aktuelle problemstillingene.

Møtereferat 22. juni:

Til stede: Ingen registrering, referatet sendes til alle syklistene som fordeler videre til langerne.

Avstander og tider:

Sted	Avstand fra forrige stopp/langing	Avstand fra forrige stopp	Merknader	Passering klokka, etter skjema 14:30 (2010)	Fart pr. etappe
Trondheim	0 km			06.45.00	0
Ulsberg	98 km		Langing	09.23.00	37,2
Hjerkinn	65 km	163 km	Stopp	11.22.00	32,7
Vinstra	112 km		Langing	14.04.00	41,5
Fåberg	76 km	188 km	Stopp	15.58.00	40
Lillehammer 358km	Kun mellomtid			16.08.00	40.4
Minnesund	117 km		Langing	19.13.00	36
Mål	72 km	189km	Mål	21.15.00	35,7
Sum:	540km	540 km			

Gjenstående betaling for felleskostnader: **Torgeir, Lars, Nils, Frank, Arnfinn** (Betales fredagen eller lørdagen)

Referatsaker:

- **Vi er påmeldt med 30 syklistere, laget er inndelt i tre grupper, hvor to grupper kjører kjede og tredje grupper hviler bak. Hver enkelt må passe på slik at en ikke blir frasyklet mellom starten og Shell-stasjonen. Vi skal være organisert for kjedesykling når vi passerer Shell på Øya, oppmøtestedet. Vi sykler slik til over fjellet, om mulig til Lillehammer og gjerne enda lengre. Til slutt vil det utkrystallisere seg en gruppe med de sterkeste syklistene som kjører kjede i front helt inn til Oslo. De andre ligger da bak og skal hjelpe til fremme når de har krefter. Laget må til en hver tid være 15 syklistere i front, absolutt minimum 10.**
- Til sjøfører i følgebilene og langerne: Gruppen takker for at dere stiller opp og hjelper oss med å realisere årets utgave av Styrkeprøven. Vi vil at dere skal være klar over en del punkter: Ingen følgebiler med unntak av servicebilen skal ligge bak feltet vårt, heller ikke 200 meter bak. Følgebilene skal kjøre forbi feltet og videre til neste stopp. Vi ønsker færrest mulig forbikjøringer. Er det lite biltrafikk kan dere stoppe på rasteplasser og lignende for å heie, men ikke følg feltet til en hver tid, kjør forbi!
- **Vi har bil i fronten av feltet. Bilen kjøres av Steffen Møllegård mobil tlf. 924 15262 og Audun Njøs mobil tlf. 905 79340. En av våre følgebiler tilhører serviceapparatet vårt. Bilen, Renault traffic VH 24270, hvit med reklame, er plassert bak feltet med sjåfør og mekaniker; Marius Dyrseth mobil tlf. 411 64695 og Eirik Ulset mobil tlf. 452 71138. Sjøførene i begge bilene kjøper nødvendig mat og drikke før start. Utgiftene refunderes av John Ivar uka etter styrkeprøven. Vår bakre servicebil har navn og startnummer på hver enkelt rytter i gruppa vår. Skulle en av våre ryttere få tekniske problemer eller må slippe feltet vil servicebilen ringe hans private følgebil. Rytteren vil da bli overlatt til sin private følgebil, men hvis denne følgebilen har ansvaret for andre ryttere som sitter i feltet anbefales bilen prioritere disse. Alternativt flyttes langere over til andre følgebiler. Tips; er det et godt stykke til neste langing oppsøk rytteren som har sluppet feltet og gi rytteren mat, drikke og eventuelt mer klær slik at han kommer videre.**
- **VIKTIG: Endringer vedrørende langinger telefoneres fra servicebil Marius Dyrseth og Eirik Ulseth, mobil 411 64695 og 452 71138, til alle følgebilene. Hvis ikke første følgebil svarer, så ringer Marius eller Eirik neste bil på telefonlista. Alle følgebiler skal ha mobiltelefoner påslått helt til Oslo og bringer videre nødvendige beskjeder fra vår servicebil. Dette selv om syklisten har brutt, og dere fremdeles er på vei til Oslo. NB; se vedlagt telefonliste.**
- **Tips til våre langere:**
 - Hvis dere er de eneste som har stoppet, er klar til å lange, så er dere på feil sted. Er dere i tvil om hvor våre langesoner er så ring en av de andre følgebilene. (Alternativt Åse, 916 72625) Still dere opp i god tid langs veikanten med passe avstand, minimum fem meter. Ha på lett gjenkjennelige klær (skarpe farger, hatter, spesielle detaljer) slik at rytteren du skal lange oppdager deg. Det er vanskeligere for deg som langer å finne syklisten i feltet. Syklisten bør rope og gjøre seg tilkjenne.

- Stå i ro i veikanten, langer overlever slynge eller syklisten tar flaska. Ved tung slynge tilpass farten til syklisten noe ved å gå rolig i fartsretningen. Dette reduserer trykket i arma på syklisten vesentlig. For all del **ikke spring ut i veibanen** for å nå din rytter. Skotøy; ikke bruk tresko, slipperser og lignende, joggesko er best. Langeren skal ikke ofre liv og helse for å få gitt slynga eller flaska. Syklistene i feltet deler ved behov på mat samt drikke og kan om nødvendig avtale senere utlevering.
- Dersom en person skal lange to ryttere ved samme sted må disse to ryttere ligge med stor avstand i feltet slik at langeren får tid til å hente opp flaske/slynge til den andre rytteren i mellomtiden. Bli før start enige om hvem som skal ligge først og sist før overlevering av flaske eller slynge.
- Ryttere kaster fra seg tomme drikkeflasker på bakken/veikanten ved langeren. **Ikke kast på langeren.** Vi bør ikke miste for mange flasker, langeren samler opp tomflaskene og tar disse med før videre kjøring. Flasker må derfor være merket med navn+TVK.
- Det er planlagt 2 stopp og tre langinger. Stopp og langinger de ulike steder gjennomføres etter samme beskrevet prosedyre.
- **Langing:** Det er besluttet følgende langesteder: Ulsberg, Vinstra, og Minnesund. Kun unntaksvis kan langing utføres fra andre steder. Ulsberg; bakke etter Kløft bru, et **godt stykke** opp i bakken, langing av flaske. Vinstra; opp i slakk bakke før Vinstra sentrum, umiddelbart etter avkjøring til Rv 255. Minnesund; i bakken like etter avkjøring fra motorvegen, like ved bensinstasjonen. Samarbeid med andre langebiler for å finne høvelig parkeringsplass. Kart vil bli delt ut lørdags morgen før start.
- **Stopp: Varighet stopp, ca. 90 sekunder.** Kapteinene gir beskjed ved forlenget stopp. Tisse, påfyll av mat og drikke. Ved stoppen; samle dere nær utkjøringen fra rasteplassen/stoppstedet og sett ut flasker og mat (eventuelt i kasse) slik at rytterne forsyner seg selv. **Vi er inndelt i tre grupper, langere stiller opp i samme rekkefølge, se tabell telefonliste og følgebiler.** Første stopp; noen kilometer **før** Hjerkin, ved stor rasteplass på høyre side et par km etter fylkesgrensa. Andre stopp; **Fåberg ca. 7 km** før Lillehammer, lomme ved busstopp på høyre side av veien. Kart vil bli delt ut lørdags morgen før start.
- Dere må være klar over arrangørens krav til følgebiler, se program utgitt av Styrkeprøven.
- Kapteinene beslutter før start om stopp på Hjerkin eller Fåberg forlenges med 1 minutt for korrigerings av klær.
- Arne, Bjørn, Terje, Torgeir, Kjell og John Ivar ønsker god tur til syklistene samt personell i følgebilene. Vi håper at alle får en minnerik tur.

Saker fra forrige møter:

- **Orientering;** John Ivar og Arne redegjorde for standard plan for førstelaget; alle i kjeda til minimum Lillehammer og helst til mål, to stopp på 90 sek., raske vekslinger i front, jevn hastighet, snitt hastighet 36-37 km/t, vi sykler med tre grupper, trø med pedalene hele tiden, 12-15 følgebiler, hver enkelt syklist må ha egen langer, intensiteten blir styrt av Torgeirs pulsklokke.
- **Samarbeid mellom lagene;** syklistene kan som tidligere år bytte mellom lagene, syklistene bør ha besluttet hvilket lag de ønsker å sykle på før 1. juni. Syklistene kan også bytte lag på senere tidspunkt. Syklistene vil via treningene registrere hvilket lag som passer hver enkelt syklist.
- **Nødvendig treningsunderlag;** treningsprogrammet gir ca. 300 mil. Vi anbefaler ca. 500 mil på sykkel fra 1. januar til styrkeprøven. Anbefalt ukentlig treningsmengde etter påske ca. 15 timer hver uke, treningsbehovet vil variere vesentlig på grunn av alder og nivå. Syklistene må beherske hastigheter over 40 km/t.
- **Medisiner;** de som benytter astmamedisin må avklare bruken slik at den er lovlig.
- **Målsetting;** er **14.30 med normale/gode forhold.**
- Vi starter kl. 06.45.
- Vi har avklart at laget ønsker å sykle for flest mulig til mål, noen vil alltid falle fra, normalt har vi minimum 2/3 av syklistene i mål.
- Kapteiner og team; kapteiner Arne Ulseth, Bjørn Dybwad, Torgeir Husby (fartsholder), team Kjell Edvardsen, Terje Hyldmo og John Ivar Mogseth.

REFERAT FRA MØTE NR. 8

Avholdt 8. juni 2011:

Til stede:

- **Totalt 25** syklistere til stede.

Status påmeldte:

- Jan Ivar Rønningen, Paul Jarle Mørk, Terje Hyldmo, Erik Sundt, Erlend Øien, Øyvind Gustavsen, Hans Rambech, Håkon Vadseth, Torgeir Husby, Bjørn Stavnes, Stig Eidsmo, Geir Møllegård, Sturla Klyver, Bjørn Dybwad, Vibeke Dybwad, Egil Skybakmoen, Bjørn Endre Dyrseth, Stein Roar Lehn, Lars Larvik, Per Kristian Berge, Kjell Edvardsen, Arne Ulset, Geir Waal, Michael Ulvan, Nils Isachsen, John Ivar Mogseth, Sverre Steen, Karsten Flatval, Frank Foss **totalt 29**

- Reserver: Ketil Hagen, Tore Hoem, Georg Søyseth, Arnfinn Aune **totalt 4**

Møtesaker:

Oppsummering Trondheimsfjorden Rundt:

- Rittet er krevende, krevende start, høy fart ned mot Skarsundbrua, Inderøya med bakketopper og svinger (tungt å være bak), Frosta med mange seige motbakker.
- Trondheim Oslo er på langt nær så teknisk krevende
- Fint vær hele turen
- Noe varierende vindforhold
- Kanskje noe hard åpning den første mila
- Mistet trolig ca. 5 min til Leksvik på grunn av dårlig asfalt og et langt grusparti
- Litt for lav hastighet opp bakken i Leksvik.
- Likevel syklet vi glimrende og kom i mål på en god tid
- Styrken i laget er bredden og jevnheten, laget har mange sterke syklistere
- Vi hadde problemer med å holde rette kjeder på Frosta
- En del plagsom sidevind på slutten
- Torgeir styrte farten som forutsatt
- Avstanden frem til vinneren var som forventet
- Nesten alle kom til mål
- Vi må likevel trene på detaljer; skifte i front og bak, rette og tette kjeder
- Vår største mulighet til forbedring er; skifting foran og bak dermed jevnere hastighet i kjedene og tettere avstand mellom syklistene i høyre og venstre kjede.
- Syklistene skal spise og drikke enten i venstre kjede eller på halen når de gruppa er bak for å hvile

Diverse:

- Gjenstående treninger; 11., 13., 16. og 18. juni prioriteres

Trondheim Oslo

- Gjennomgang av sjekklister Trondheim Oslo
- **Kostnader, egenandel;** kr. 300 til felleskostnader, til dekning av felles servicebiler, overnatting til personell i servicebiler med mer. 23 syklistere har betalt, resterende **betaler neste møte eller direkte til konto 4200 34 60163.** (Frank Foss, Torgeir Husby, Arne Ulset, Lars Lurvik, Nils Isachsen)
- Frontbil og servicebil: Geir har ordnet med frontbil til Oslo, sønnen kjører, **vi mangler en til i frontbilen.** Servicebil bemannes med Eirik Ulset og Marius Dyrseth.
- Følgere er under kontroll
- Langere er under kontroll, **sist mulig korrigering til Kjell 16. juni**
- Sykkelen, anbefaling; nye dekk til Fjorden rundt, kontroll av kjede, krans, vaiere, bakvaier er kritisk, slanger, bremseklosser, justering av gir, kun nødvendig kontroll av sykkelen siste uka for Osлотuren.
- Detaljer om Trondheim Oslo er gjennomgått i detalj som stopp, langing, sekundering avklares neste møte, vi stopper for å korrigere klær hvis nødvendig, tissing ut over stopp Sokndalen, syklistere som trenger å tisse må samsnakkes for felles tissing, og avkjøring fra E6 nord for Lillehammer.
- De fleste syklistene overnatter på Høysfyr, bestilling etter 1. juni til idretts-/sommerpriser. Få rom er nå ledige, skynd dere.
- Alle skal om mulig prioritere de siste treningene selv om noen følger eget opplegg
- Detaljer til Osлотuren: Kjeda skal sitte som smurt, ingen hull i høyre kjede, alle konsentrerer seg om å sykle best mulig, gode vekslinger foran og bak, korrekt hastighetsforskjell mellom kjedene.
- **Stopp og langinger:** Stopp Hjerkin og Fåberg. Langinger: Ulsberg, Vinstra, Minnesund (Andre langinger prøves unngått, på grunn av den uro det medfører i feltet med fare for velt).
- Kapteinene har nødvendig kontakt med servicebilen. Lars ordner med samband mellom front- og servicebil.
- Retur av sykler, syklistere og serviceapparat er personlig ansvar.
- Detaljer: Skriv om opplegget for syklistere og langere vil bli gjennomgått siste møtet.
- Alle stiller i TVKs klubbdrakt

Hilsen, John Ivar

REFERAT FRA MØTE NR. 7

Avholdt 30. mai 2011:

Til stede:

- Jan Ivar Rønningen, Erik Sundt, Øyvind Gustavsen, Hans Ram Bech, Håkon Vadseth, Torgeir Husby, Stig Eidsmo, Erik Hoff, Geir Møklegård, Sturla Klyver, Bjørn Dybwad, Egil Skybankene, Stein Roar Lehn, Per Kristian Berge, Kjell Edvardsen, Geir Waal, John Ivar Mogseth, Karsten Flatval, Bjørn Stavnes, Erlend Øien **totalt 20**

Status påmeldte:

- Jan Ivar Rønningen, Paul Jarle Mørk, Terje Hyldmo, Erik Sundt, Erlend Øien, Øyvind Gustavsen, Hans Ram Bech, Håkon Vadseth, Runar Winje, Torgeir Husby, Bjørn Stavnes, Stig Eidsmo, Erik Hoff, Geir Møklegård, Sturla Klyver, Bjørn Dybwad, Vibeke Dybwad, Egil Skybankene, Bjørn Endre Dyrseth, Stein Roar Lehn, Lars Larvik, Per Kristian Berge, Kjell Edvardsen, Arne Ulset, Geir Waal, Michael Ulvin, Nils Isachsen, John Ivar Mogseth, Sverre Steen **totalt 29**
- Usikre: Karsten Flatval, Ketil Hagen, Tore Hoem, Frank Foss, **totalt 4**

Møtesaker:

Detaljer Trondheimsfjorden Rundt:

- Påmelding; syklistene anbefales å hente startnummer på Hank dagen før, husk å ta med lisens, kontroller at dere er i korrekt gruppe.
- Transport til startsted; sykling eller bil til Flakk, ferja går fra Flakk kl. 07.30 og kl. 08.30 (anbefaler den siste avgangen for de som har hentet startnummer og er i korrekt gruppe). Følgebil tar ferja kl. 07.30.
- Rittet starter på Rørvik kl. 09.30.
- Forventet varighet ca. 5.15 time, 37 km/t, Torgeir er farts holder, styrer intensiteten/pulsnivået likt siste Berkåkrunde.
- Vi sykler med tre grupper syklist, lik siste Berkåkrunde; en kaptein i hver gruppe, hver gruppe sykler en time i front og 0,5 time bak, vi skifter ved at bakerste gruppa sykler inn i kjeda, derpå går den gruppa som skal bak for å hvile ut i bakenden av feltet.
- Alle må være påpasselig i starten slik de ikke blir fra syklet før Vanvikan.
- Rittet er krevende, mye opp og ned, vi må passe på og ikke bruke for mye krefter før Skarnsundbrua, vi må holde passe fart inn i bakkene, rolig ut av bakkene, optimal fart nedover bakkene, de som er usikre nedover legger seg bak, grus og dårlig asfalt mellom Vanvikan og Leksvik (kjeda låses), før Leksvik passerer vi to gitterister (ingen bremsing eller svinging), noen ferister etter toppen av Leksvik, løypa er krevende på Inderøya og etter Skogn, vi trenger krefter for å holde farten også etter Levanger. Vi sykler teknisk godt om mulig med alle samlet til mål.
- Mat og drikke: Alle tar med nok flasker, drikke og mat for 20 mil. Vi tar med flasker, cola og eventuelt mat til stopp ved Gangstadkorsen, som er hovedkrysset helt nord på Inderøya, ca. halvveis, 95 km. Kart: http://www.gulesider.no/kart/map.c?id=a_10000438946&q=gangstadkorsen Jeg anbefaler to flasker på sykkelen og to nye flasker halvveis. Flasker til stopp plasseres i plastpose lett kjennbar for syklisten. Syklistene leverer sine flasker og mat til følgebilen på Rørvik. Stopp Gangstadkorsen som til Oslo, ca. 2 minutter. I utgangspunktet kun en stopp.
- Frontbil; Geir Møllegård holder bil og tar ut skilt, kona kjører. Servicebil; Svein Roar Lehn holder bil bak feltet (kona kjører) som har med reservehjul (Forhjul; Torgeir, Erlend, bakhjul Shimano Svein og Campa John Ivar/Kjell). John Ivar betaler hver av følgebilene kr. 500,-.
- Vi stopper ikke ved punkteringer og tekniske uhell, hver enkelt må klare seg på egen hånd eller få bistand fra vår bil. Vi stopper ved velt.
- Anne Katrine og Arne M kan delta etter eget ønske.
- Alle stiller i TVKs klubbdrakt.

Trondheim Oslo:

- **Frontbil og servicebil:** Geir og Per Kristian ordner med front- og servicebil til Oslo. **Frontbil; vi mangler minimum en, helst to, syklistene melder til Kjell Edvardsen. Servicebil; bemannes med Eirik Ulseth og Marius Dyrseth.**
- Vi må på neste møte avklare; målsetting, alle til mål, flest til mål, 10 syklist til mål.
- Luftmotstand; hjul ca. halvparten med carbonhjul, liten interesse for tempohjelmer og tempodrakt, sykle i bukken i front eller hele høyre kjede, tette kjeder spesielt i front, tetsittende skjorte, syklist med samme "sykkelstil" sykler sammen.
- Følgebiler; behov for ca. 15 biler (personlig/felles ansvar, frist 2. juni), følgebilen følger raskeste syklist, de som ønsker egen bil må gi beskjed.
- **Data på bil, langer med mer sendes Kjell Edvardsen løpende. Kjell har mottatt underlag for ca. halvparten av syklistene, siste frist for underlag til Kjell 8. juni.**

- Tips trening og til Oslo; ingen snyter seg i kjeda kun bak, spising og drikking utføres i venstre kjede eller bak, matpapir plasseres i lomma, syklistene benytter tetsittende regnjakker, ingen uro i høyre kjede, syklistene sitter på setet i høyre kjede.
- Detaljer om Trondheim Oslo tas i neste to møter som stopp, langing, sekundering med mer. (vi stopper for å korrigere klær hvis nødvendig, tissing ut over stopp søkes organisert)
- De fleste syklistene overnatter Rica Helsefy, bestilling etter 1. juni til sommer-/idrettspriser.
- Vi styrer hastigheten etter puls, trolig vil intensiteten medføre gjennomsnittlig puls til Oslo på 75-80 %
- Intensiteten medfører sykling i sone 2, noe i lav sone 3, makspuls i bakkene bør ikke over ca. 87 %
- Torgeir vil etterstrebe å styre for ekstrem jevn belastning
- Alle stiller i TVKs klubbdrakt
- Endring langing og stopp: Vi avklarer om vi skal stoppe på Fåberg, langing på Lillehammer vil dermed utgå. Neste langing på Minnesund, trenger vi langing ved Hamar?
- Langing ca. 400 meter i bakken etter Kløfta bru.

Diverse:

- Markatråkket; TVK trenger ca. 10 vakter til Markatråkket, Torgeir, Per Kristian, Håkon og Bjørn Dybvad har mulighet.
- Kostnader, egenandel; 12 syklist betalte egenandel på kr. 300 til felleskostnader, dekning av felles servicebiler, overnatting til personell i servicebiler med mer. **Resterende syklist må betale neste møte.**
- Bidrag fra TVK ca. kr. 5.000,- inkludert støtte til bil.
- Langere som ikke kan møte den 22. juni, opplæring via aktuell syklist, lese nøye skriv som vil bli utsendt torsdagen før Styrkeprøven.

Eventuelt:

- **Neste møter avholdes; onsdag 8. juni og onsdag 22. juni.**
- **Syklistene må møte den 8. juni, langerne og serviceapparatet må møte 22. juni.**
- **Kaptein teamet møter kl. 19.30. Syklistene møter kl. 20.00.**

Hilsen, John Ivar

Sjekkliste/Beslutninger:

Tiltak	Beslutning	Ansvarlig/utført/ok
Servicebil, bakre bil	Servicebil; Marius Dyrseth 411 64695 og Eirik Ulset 452 71138.	
Frontbil	Frontbil; Steffen Møllegård 924 15262 og Audun Njøs 905 79340	
Motorsykkkel	Ingen motorsykkkel	
Følgebil	Personlige følgebiler; 2-4 i hver bil.	Ingen
Syklende langer	Ingen	Ingen
Stopp/langing	Felles, individuelle: <ul style="list-style-type: none"> • Langing; Ulsberg bakke etter brua (drikke) • Stopp; rett sør for fylkesgrensa ved Hjerkin (mat/drikke) • Langing; opp i slak bakke i starten av Vinstra, (drikke og/eller mat) • Stopp; Fåberg • Langing; ved Minnesund, (drikke og/eller mat) 	Personlige langere. Ved stopp, langere stiller opp med nr. 1 til 15 på venstre side og 15-30 på høyre side. (sett mot Oslo) Langere unngår langing ut over avtalte steder på grunn av fare for velt, feltet har stor fart.
Punktering, tekniske problemer, velt	Ingen stopp, men servicebilen tilbyr nytt hjul	Personlig ansvar
Alvorlige velt med skader	Vi stopper	Alle
Når en rytter må bryte eventuelt slippe gruppa	Vi håper vi unngår dette, men følgende rutine følges. Syklisten gir beskjed til kapteinen og servicebilen, servicebil ringer vedkommendes følgebil, oppfylling av lommer fra følgebil, det avtales om bagasje.	Personlig ansvar
Samband	Samband mellom frontbil og servicebil	Lars
Navnemerker	Alle skal ha navnelapper (fornavn) festet på	Alle

	hjelmen; stor skrift, festes på begge sider	
Mobiltelefoner	Alle biler skal ha mobiltelefoner, liste med personer og telefonnummer fylles ut på siste møte.	Neste møte
Konkurransedagen	Oppmøtested og tid: Shell på Øya rett sør for Elgeseter bru på høyre side sett mot sør. Senest kl: 05:55 Start kl: 06:45	Alle
Bekledning	Vi stiller i TVKs lagdrakter	Alle
Kapteiner	TVK; Arne Ulseth, Bjørn Dybwad, Torgeir Husby (fartsholder), Terje HyldmoEdwardsen, (Reserve; Kjell Edwardsen og John Ivar Mogseth)	
Kjedekjøring	Alle gjennomgår tidligere utdelt materiale	Alle
Teknisk forberedelse	Særskilt nevnes baklys, justering av gir foran, nye bremseskiver og nye dekk.	Alle
Hjul og utstyr i servicebilen	Forhjul: Campa eller Shimano, 7 Bakhjul: 10-delt Campa, 3 syklist: 11-delt Campa, 2 syklist: 10-delt Shimano/SRAM, 23 syklist: 8-delt Shimano, 1 syklist: Reservesykler: Sykkelsko: Hjul leveres lørdags morgen, merket med type (10-delt, Dure-ace/Campa og 11Campa) på tape festet til dekket, felg merkes også med navn. Husk nok luft i dekkene. Servicebil, verktøykasse, pumpe og aktuelle deler (slanger, vaiere) og førstehjelpsutstyr, sykkelstativ.	Kjell, John Ivar, Terje, Bjørn D, Bjørn S, Lars og Arne Arne og John Ivar Kjell Bjørn D, Bjørn S, Arne, Torgeir, 2 Terje Egil Roar, Øyvind, med Shimano pedaler Bjørn D (Størrelse), Roar (44), Frank (42/43) med Shimano pedaler, Kjell pedaler SPD/SL Syklistene Endre og Roar
Utstyr i personlige følgebiler	Hjul, pumpe, olje, verktøy, mat, drikke	Personlig ansvar
Økonomi	Laget stiller med bil, drivstoff må betales, betales av egenandel kr. 300,-	Alle
Overnatting	Betales av hver enkelt ved avreise, Linne 23170000, Helsefy 23067878	Interesserte
Hjemturen	Følgebiler, fly, tog, retur av hjelpepersonell, syklist og sykler.	Personlig ansvar

Telefonliste/Følgebiler

Navn (kapteiner uthevet)	Start - nr	Gr up pe	Ka sse	Bil	Langer	Mobil, langer
Arne Ulset Karsten Flatval	251	1 1	1 2	Honda CR-V , Sølvgrå, VF-63892	Ann-Sissel Ulset Astrid Ulset	911 55 665 911 55 665
Bjørn Stavnes Arnfinn Aune	248 2502	1 1	3 4	Audi A4 Avant stv., Mørk gråblå, VH-18340	Marie Guttulsrød Lars Olav Stavnes	922 32 944 922 32 944
Egil Skybakmoen Geir Waal	241 247	1 1	5 6	Mazda 6, Blå, VH-18442	Kjersti Kremmervik Wenche Waal	918 97 186 976 17 103
Kjell Edvardsen	240	1	7	Audi A4 Avant stv., Rød, BD-23583	Kari-Anne Bains	934 54 728 411 44 394
Geir Møllegaard Bjørn Endre Dyrseth John Ivar Mogseth	235 242 255	1 1 1	8 9 10	Honda CR-V, Sølvgrå m/reklame VH-31266	Elin Møllegaard Bente Breyholtz Åse Aagesen	990 47 073 926 44 236 916 72 625
Stig Eidesmo Torgeir Husby	259 232	2 2	11 12	Volvo V70, Svart, UF-38688	Vidar Winje Alf Karlsvik	916 37 054 905 87 853
Svein-Roar Lehn Nils Isachsen	237 253	2 2	13 14	Mercedes E320CDI, stv., Sølv metallic, VF-60929	Mari-Ann Sende Lehn Bjørnar Sende Lehn	951 99 317 977 76 432
Erlend Øien	230	2	15	Peugeot 207SW, Blå, VF-92501	Geir Jarle Sirås	480 42 922
Lars Lurvik	252	2	16	Ford Connect, Hvit, DL-97337	Linda Bakken Rune Skamsar	975 59 645 916 60 681
Sturla Klüver	244	2	17	Mercedes, Mørk, JD-24252	Bjørnar Ulseth	922 46 653
Hans Jørgen Rambech	239	2	18	Peugeot 406 stv., Svart, KT-65699	Lars Christian Rambech	934 57 729
Sverre Steen Paul Jarle Mork	256 257	2 2	19 20	VW Passat, stv., Plommerød, HB-61038	Unn Sætherø Ellisiv Steen	957 93 238 469 67 565
Håkon Rolien Veseth Jan Ivar Rønningen	238 233	3 3	21 22	Subaru Impreza Coupe, Svart, VX-35354	Frank Mauseth Liv Karin Ryen	930 98 765 413 70 940
Terje Hyldmo Michael Ulvan	250 258	3 3	23 24	Volvo V70, Mørk grå, VF-23672	Svein Hyldmo Tobias Hyldmo	918 79 816 984 26 448
Frank Foss	243	3	25	Alfa Romeo 159, svart DL 69665	Kari Becker	977 73 069
Per Kristian Berge Øyvind Gustavsen	249 236	3 3	26 27	Toyota Avensis, Sølvgrå, XN-26995	Wenche Frigård Berge Sondre Gustavsen	481 64 633 962 29 199
Erik Sundt	234	3	28	Peugeot 807, Grønn, VF-69503	Solveig Rinnan Sundt	926 08 322
Bjørn Dybwad Vibeke Dybwad	246 245	3 3	29 30	BMW 523, Burgunder, VF-35493	Rita Lystad Espen Lystad Johnsen	977 98 313 930 91 215