

# Rye "Maxim-Expressen"

## Styrkeprøven 2006

Trondheim - Oslo



### Serviceopplegg

Oppdatert: 17. juni 2006



### Serviceteam

Oppgave	Bil	Sjåfør	Hjelper	Sykkellanger	Sykkellanger
Hjulbil	VW Touran (eier Dag Haug)	Morten Ralger	Harald Nordhagen		
Servicebil 1	Toyota Hiace lang utgave (leid hos Oslo Bilutl.)	Christoffer Stange		Erik Baardsgaard	
Servicebil 2	Toyota Hiace lang utgave (eier Per A. Dahl)	Per A. Dahl		Kim Riseth	Jarle Mæhlum
Servicebil 3	VW Touran (eier Stein M. Storrø)	Steinar T. Widmark		Leif-Ivar Soleim	
Servicebil 4 – møter oss på Otta.	VW Caravelle (eier Per Langseth)	Per Langseth	Sally van Siclen		
Lederbil – kjører foran feltet hele veien.	Audi A4 (eier Egil Aasheim)	Frode Lien			

### Kort om serviceopplegget

- Alt av mat og drikke er felles. Ingen individuelle tilpasninger med kun unntak for de som har matallergi eller helt spesielle behov. Meld fra tidlig slik at serviceopplegget kan tilpasses.
- Samtlige ryttere må selv sørge for den maten de skal starte rittet med. Matpakker kan smøres under frokosten på hotellet. Det blir utdelt noen Maxim-produkter til hver rytter på fredag kveld.
- Samtlige ryttere må innlevere det de har av Maximflasker til servicemannskapene. To flasker skal beholdes for å ha drikke på fra start. Maximdrikke er tilgjengelig i Trondheim på fredag.
- Det blir klargjort i Trondheim 2 x 30 slynger til slyngesonene på henholdsvis Kongsvoll og Rudshøgda.
- Det er satt opp 13 langesoner for Expressslaget. Mest mulig av langingen skal foregå innenfor disse sonene, men avvik kan forekomme. Med så mange langesoner blir det aldri lenge mellom hver gang nye forsyninger av drikke og mat er tilgjengelig!

## Langesoner

*I all hovedsak bør all langing foregå innenfor disse sonene, men avvik kan forekomme.*

**Langesone 1:** Soknedalsbakken (ca. 66 km), ca. 1 km sone, fra veikanten, kun drikkeflasker. Enkelte flasker vil ha festet halve bananer og Maximbarer med strikk til seg.

**Langesone 2:** Kløft bru (ca. 98 km), ca. 2 km sone, **sykkellanging**, hovedsaklig drikke. Enkelte flasker vil ha festet halve bananer og Maximbarer med strikk til seg.

**Langesone 3:** Bratt motbakke før Kongsvoll stasjon (ca. 156 km, 3t50min fra start), ca. 300 m sone, slynger, fra veikanten. Sykkellangere (2 stk.) er ute på vei litt lenger opp i bakken.

**Langesone 4:** Fokstua (ca. 189 km), slak motbakke før Fokstua, ca. 2 km sone, **sykkellanging**, drikke.

**Langesone 5:** Otta (ca. 245 km, 6t10min fra start) – Sjoa (ca. 256 km), ca. 11 km sone, **sykkellanging**, drikke og mat. Vi får blant annet servert skolebrød og rosinboller!

**Langesone 6:** Ringebu (ca. 300 km) – Fåvang (ca. 310 km), ca. 10 km sone, **sykkellanging**, drikke og mat.

**Langesone 7:** Øyer (ca. 340 km) – Fåberg avkjøring E6 (ca. 349 km), 9 km sone, **sykkellanging**, drikke og mat.

**Langesone 8:** Rudshøgda (ca. 394 km, ca. 9t50min fra start), ca. 300 m sone, slynger, fra veikanten. Sykkellangere (2 stk.) er ute på vei litt lenger opp i bakken.

**Langesone 9:** Åkersvika (ca. 416 km, Vikingskipet) – Avkjøring E6 til Stange (ca. 426 km), 10 km sone, **sykkellanging**, drikke.

**Langesone 10:** Morskogen (ca. 457 km) – Minnesund (ca. 466 km), 9 km sone, **sykkellanging**, drikke og mat.

**Langesone 11:** Minnesund (ca. 466 km, ca. 11t40min fra start), bakke opp mot bensinstasjon, ca. 150 m, fra veikanten, drikke. Enkelte flasker vil ha festet halve bananer og Maximbarer med strikk til seg.

**Langesone 12:** Jessheim (ca. 499 km) – Kløfta rundkjøring NSB (ca. 509 km), 10 km sone, **sykkellanging**, drikke og mat.

**Langesone 13:** Frognerbakkene (ca. 516 km), 400 m sone, bratt motbakke, fra veikanten, drikke.

### *Spesielt om langesonene 3 og 8 (Kongsvoll og Rudshøgda):*

- Serviceapparatet stiller ut på vei med slynger. Alle ryttere skal få en slynge.
- Alle slynger er identiske. Slyngene inneholder følgende:
  - 3 matpakker. Hver matpakke er 2 loffskiver med smør og pålegg. Pålegget er enten honning, sjokoladepålegg eller salami/saltpølse.
  - 1 stk Maxim Energibar
  - 1 stk New Energy sjokolade
  - 1 banan (delt i to)
  - På Kongsvoll er det også ½ liter Litago sjokolademelk i slynga
- 15-20 meter overfor siste person med slynger settes det frem i veikanten noen kasser (med ca. 5 meter mellom hver). Hver kasse inneholder drikkeflasker. I tillegg legges det sjokolader, barer, bananer etc. ved siden av kassene. Ryttere som har spesielle behov for ekstra forsyninger må stoppe ved en kasse for å plukke selv.
- Kast slyngene rett i veikanten så servicemanskapene lett kan finne disse igjen. Servicemanskapene vil tømme slyngene for det vi ikke forsyner oss med og bruke dette senere. Tomme slynger kan også leveres til sykkellangere på veien over fjellet. Putt slynga innenfor trøya.
- Alle slyngene blir levert av Oslo Sportslager. Det er altså ikke nødvendig å ta med egne slynger. De som har spesielle behov som må ivaretas, bør ta med egne slynger som ikke er kjøpt hos Oslo Sportslager (helst annen farge enn hvite).

### **Om sykkellangere**

- Alle sykkellangere må holde seg på riktig side av midtstripen i veien. Rytterne i Expresslaget må sammen med sykkellangerne hjelpe til med å overholde dette. Ryttere – enten sykkellangere eller fra Expresslaget – kan medføre at laget får ”gult kort” fra arrangøren / politiet. Flere ”gule kort” kan gi ”rødt kort” – og vi blir disket!
- Ingen sykkellangere har anledning til å sykle sammen med Expresslaget (i rulla). Laget vil da bli disket.
- Etter Skedsmokorset skal samtlige sykkellangere holde seg i servicebilene. Det er ikke tillatt å ligge bak Expresslaget innover mot mål.

### **Tilskuere / familiemedlemmer langs ruta**

Arrangøren og politiet vil følge nøye med på kjøretøy som følger Expresslaget inn mot Oslo. Tidligere år har politiet vært skeptiske til enkelte kjøretøy som tydeligvis er familiemedlemmer eller venner til ryttere i laget.

Alle ryttere som vet at familie eller venner vil følge oss på hele eller deler av veien, må gi melding til sine om at de må følge trafikkreglene og de pålegg som politiet / arrangøren gir. Pass ekstra på at de blir informert om at de ikke må bli oppfattet som servicekjøretøy for Expresslaget. Hvis de bistår laget med selvstendig langing kan det medføre diskvalifikasjon av laget. Derimot kan venner / familiemedlemmer gjerne bistå i de to store langesonene med å holde slynger etc.

## Drikke på fellesopplegget

- Maxim, diverse smaker, mest av smakstypen ”rød frukt”. Servicemanskapene blander drikke på 25-liters plastkanner i Trondheim.
- Maxim ”Extranbomber” (hurtig energi)
- Litago sjokolademelk
- Coca-Cola
- Farris
- Vann

Når to eller flere sykkellangere samarbeider med å dele ut drikke til laget, vil hver sykkellanger ha en lapp på ryggen med enten Maxim, Cola, Farris eller vann. Sykkellangeren har således kun med seg drikkeflasker med den drikken som står på plakaten. Sykkellangerne vil ha med seg ulike drikker ut på veien.

## Mat på fellesopplegget

- Maxim energibarer
- Maxim energigel
- Maxim recoverybarer
  
- Loff (smøres med honning, sjokoladepålegg og salami/saltpølse)
- Skolebrød og rosinboller (serveres først etter Otta)
- Ferdigsmurte Vestlandslefser
  
- Bananer
- Frukt (vannmelon, epler og appelsiner)
  
- New Energy sjokolader
- Japp sjokolader
- Snickers sjokolader
- Potetgull (salt)

## Husk følgende om flasker:

- Ta med de Maximflasker du har for innlevering til servicepersonellet (tomme flasker)
- Merk samtlige flasker med navn!
- Vi vil motta en god del nye Maximflasker til rittet, men de som har Maximflasker må ta med disse til Trondheim. Vi trenger alltid flere flasker enn vi tror!
- **Kast aldri flaskene ut i naturen, men kast flaskene til servicemanskapene som står klare for å ta i mot!**

## Frakt av personlige eiendeler

- Alle personlige bager, sekker etc. skal fraktes med arrangøren og ikke i servicebilene.
- De som ønsker det bør klargjøre en liten pose, bag eller sekk med tørt tøy og lette sko/sandaler. Denne lille enheten kan legges i servicebil 1 i Trondheim for å være beredskap i tilfelle rytteren må bryte rittet. Det kan være lurt å legge litt penger/kredittkort sammen med klærne for å kunne kjøpe billett for buss eller tog hjem.

## Hva skjer til hvilket tidspunkt

Onsdag 21. juni:

- Kort samling på Hovin skole kl. 18 for de som har anledning.
- Innlevering av hjulsett som skal fraktes opp med servicebilene.
- Mulighet for innlevering av Maximflasker.

Torsdag 22. juni:

- Avreise for de fleste av servicekjøretøyene mellom kl. 13 og 15. Alt av fellesutstyr skal fraktes opp torsdag 22. juni.

Fredag 23. juni:

- Mannskapene som kom opp torsdag organiserer utstyret på et konferanserom tidlig på fredag formiddag.
- Foretar innkjøp i Trondheim.
- Blander drikke og begynner å smøre matpakker.
- Pakking av biler.
- Christoffer Stange har ansvaret for pakkingen av følgebilene i Trondheim og organiseringen av mannskapene.
- De fra Expresslaget som møter tidlig i Trondheim må bistå ved blanding av drikke, matpakkesmøring og andre forhold etter ordre fra Christoffer Stange og Thomas Svane Jacobsen.
- Servicemansker som er sjåfører må møte hos arrangøren og politiet kl. 17.30. Det er mulig at lagkapteinene må møte i tillegg.
- Møte mellom hele Expresslaget og servicemansker ca. kl. 19.

Lørdag 24. juni:

- Oppmøte utenfor hotellet senest kl. 06.20.
- Oppvarming.
- Oppmøte i startslusen senest kl. 06.55.

Søndag 25. juni:

- Oppmøte nedenfor målområdet kl. 12.00.
- Fordeling av utstyr.

## Økonomi

Det koster å sykle fort mellom Trondheim og Oslo. Et foreløpig budsjett tyder på at vi pådrar oss kostnader for om lag kroner 45 000. Dette er kostnader i forbindelse med servicebiler, overnattinger og reiser for servicemansker samt felles matinnkjøp.

Alle som er tatt ut på laget må så raskt som mulig betale inn kroner 800 til Expresslagets konto: 0539 43 82479.

De av dere ikke har betalt inn kroner 600 tidligere, men som har vært med på Mjøsa Rundt (kroner 300) eller Nordmarka Rundt (kroner 200), betaler inn beløpet i parentes i tillegg.

## Hotellet i Trondheim

Overnatting skjer på Quality Hotell Augustin i Kongens gate 26, midt i sentrum av Trondheim. Se kartene nedenfor for beskrivelse av hvor hotellet ligger. Merk at den store rundkjøringen til høyre for hotellet er startpunktet for Styrkeprøven.



