

Etter noen års deltagelse i det fantastiske terrengsykkelrittet BIRKEBEINEREN, ser man seg som delvis kvalifisert til å gi noen enkle råd til nybegynnere som skal sykle rittet for første gang....

NOEN ENKLE RÅD SOM EGENTLIG SIER SEG SELV:

- SPIS godt kvelden før (helst mat du er vant til). Spis en god frokost, men ikke for mye.
- Pass på at sykkelen er i orden før du starter, og også før du reiser opp til Rena, det er stress å mekke seg gul og blå kvelden før starten. **Sjekk** spesielt felger, slanger, pedaler, styrestemmen, sete, bremses, gir.....egentlig burde man sjekke hele sykkelen grundig før et slikt viktig ritt.
- Ha nok å drikke under rittet, ta gjerne med en ekstra tom flaske som du kan fylle underveis. COCA-COLA er tingen for rask tilgang på energi, spar gjerne litt til slutten av løypa.
- Pass på å få veid sekken din før du legger ut på de 82 kilometerene, (det kan jo være du blir kontrollert).
- Ha med deg mat som gir letttilgjengelig energi i tillegg til drikke.
- Det kan være greit å prøve og henge seg på andre som har omtrent samme tempo som deg selv, så kan dere bytte på å ligge i tet.

- Bruk mye luft i dekkene, 50- 60 psi., det må være skikkelig kjipt å punktere. DEKKVALG: semi-slicks er å foretrekke selv om det er vått føre. Prøv å få tak i lette dekk (450-550 gram), du tjener mye på lette hjul.
- Ta heller med deg verktøy og ekstra tøyskift for å fylle sekken din til rett vekt (3,5 kg).
- For å unngå sår rompe: ta på deg dobbelt sett med sykkelbukser.
- **HAR DU AMBISJONER ANG. SLUTTID:** tape fast et tidsskjema på styrestemmen din.
- **OVERSIKT OVER LØYPA:** tape fast løypebeskrivelsen som du får med påmeldingsblanketten på sykkelflasken din.
- Her finner du Birkebeinerrittet på nettet: <http://www.birkebeiner.no>
- Er du i relativt god form; kjør på fra 3 til 6 mil, de siste milene er mye nedover på asfalt, her er det litt lettere å holde farten oppe.