

## Rapport fra Birkebeinerrittet 2010

Årets Birkebeinerritt var mitt første. Jeg var usikker hvordan jeg skulle løse logistikken, men kom til at det klokeste og mest miljøvennlige ville være å ta Birkebeinertoget. Selv om Rørosbanen ikke er elektrifisert, er det ironisk at NSB i stedet for å hekte et par godsvogner på toget for å frakte syklene velger å bruke tre lastebiler til dette. Selv om jeg ikke kjenner den jernbanefaglige begrunnelsen for dette valget, virker det som man her har gått glipp av en mulighet for å gjennomføre denne transporten på en mer miljøvennlig måte.

Jeg følte at jeg lærte mye i årets Birkebeinerritt, mest av alt hva man ikke bør gjøre. I stedet for en sekk med varme og tørre klær valgte jeg en mikroskopisk drikkesekk som jeg fylte med sand, et par slanger og verktøy. Mitt antrekk besto av en Craft Mesh trøye, sykkeltrøye, sykkelbukse, armer, ben, tynne hele hansker og en lett sykkelregnjakke. Selv om jeg normalt utvikler mye varme når jeg er i aktivitet, ble det kaldt over fjellet og jeg burde hatt mer klær med meg. Mot slutten var jeg så kald i høyre arm at jeg slet med å gire.

I utforkjøringene ned mot Kvarstad kolliderte og falt to ryttere rett foran meg så jeg var nær ved å kjøre i dem. Jeg stoppet for å hjelpe de forulykkede i sikkerhet og få syklene deres ut av veien. Heldigvis så de bare ut til å ha fått noen skrammer, så da et par fra løypemannskapene kom til stedet, kunne jeg sykle videre.

Etter omtrent sytti kjørte kilometer fikk jeg svikt i bremsene. Det virket som om fjærene som presser klossene tilbake sviktet slik at bremseklossene ble liggende å subbe inntil skivene. Det skjedde både foran og bak, så jeg mistenker et det må ha vært overbelastning og ikke støv og skitt som forårsaket svikten. Feilen førte til at jeg fikk dårlig bremsefunksjon og var omslynget av en eim av svidd clutch. Etterfølgende analyse viste totalhavari av bremseklossene, men det ser ut til at skivene har klart seg uten alt for store skader. En annen erfaring av teknisk art, er at når det regner bør man smøre kjedet ekstra før man skal ut. Jeg hadde et par tre tilfeller hvor kjedet hang seg opp fordi det ble for tørt, men heldigvis gikk det bra.



De siste dagene før rittet tok jeg kosttilskudd med magnesium for å forebygge kramper. Det virket delvis, helt mot slutten fikk jeg kramper i lårene, men disse gikk raskere over enn de jeg har hatt i tidligere. Dersom jeg tar magnesium og blir flinkere til å ta til meg næring under ritt, tror jeg det er mulig å bli kvitt krampene helt.

-Bård-

