

EN SOMMERNATT I FJELLET

JOTUNHEIMEN RUNDT

RITTMANUAL 2026



VELKOMMEN

Sogn CK og alle de frivillige har en stor glede av å ønske deg velkommen til en sommernatt i fjellet, den 19.-20. juni 2026 skal du sykle den 35. utgaven av Jotunheimen rundt.

Enten du har deltatt tidligere eller skal sykle for første gang vil du få en opplevelse for livet, og vi er stolte over å ha deg med som syklist i Norges beste sykkelritt.

Når starten går mellom de hvite trehusene i Lærdal fredag kveld, har du en lang natt foran deg. Utfordringer og opplevelser står i kø, og det er mye som skal planlegges. Her finner du svar på alt du lurer på.

Mvh Rittleder Håkon Nesse og leder i Sogn CK, Jørgen Ulrik Berg.



SEKRETARIAT OG STARTNUMMER

Rittkontoret åpner fredag 19. juni kl. 15:00, og du finner det i idrettshallen i Lærdal. Det er her du henter startnummeret ditt og timing-chip fra EQ-timing, og det er i dette området du skal levere fra deg bagasje som sendes ut til matstasjonene.

Lærdal er en liten bygd, og med gang-eller sykkelavstand mellom punktene har du god tid til alle oppgavene dine.





DEN HISTORISKE LØYPEN

Jotunheimen rundt starter i Lærdal sentrum, før det stiger sakte men sikkert oppover mot Filefjell. Rittet følger gamleveien, og med det får du både finere utsikt og slipper tunellene. Etter drøye 1000 høydemeter flater det ut, og etter 86 kilometer finner du første matstasjon, Vang.

Det går slakt nedover mot Fagernes, der du etter 145 kilometer finner dagens andre matstasjon. Nattemørket avtar og noen kommer til Beitostølen i grålysningen, dagens tredje matstasjon. Her er det lurt å skifte, for nå skal du over fjellet - der kan det være kaldt.

Det er en mektig opplevelse å se at solen stiger i vest over Valdresflye. Bitende sommerkulde tiner opp, og etter noen timer i småkupert terreng er du nå kommet til den fjerde matstasjonen, Randsverk.

Fortsetter neste side ..



Fra Randsverk bærer det videre mot Lom, dagens gastronomiske høydepunkt. Der får du servert hjemmelaget betasuppe, kokt på en kraft av gammel kulturarv og lokale matskatter.

Og nå: Sognefjellet, 1000 mektige høydemeter med vafler på toppen, like mektige som soloppgangen på Valdresflye. Så skal du helt ned til Lustrafjorden, 1434 høydemeter lengre ned.

Ved Dale skole finner du dagens siste matstasjon, og nå har du bare 45 kilometer igjen til mål. Klatringen ved Marifjøra er beinhard på slutten av en så lang tur, men derfra kan du trille nesten helt til Sogndal.

Der er det grillfest og premiering for alle deltagere, og bagasjen fra Lærdal og matstasjonene er nå klare til henting.

Og nå, er du helten i det eget lille eventyr.

Gratulerer med fullført Jotunheimen rundt!

START-OG SLUTTIDER

Alle deltagerne starter i Lærdal. De første deltagerne triller ut klokken, 18.00, og de siste deltagerne starter 21.15.

18.00:

De fire puljene med cirka 20 timers sluttid.

21.00:

De fire raskeste puljene, med 5 minutter startintervall.

21.15:

De fire middels raske puljene, med 5 minutter startintervall.

Vi stenger tidtagningen lørdag 22.00 for alle grupper. Om du ønsker å sykle til mål etter 22.00, vil du ikke lenger være en del av rittet. Du vil da sykle på eget ansvar, med begrenset tilbud i løypa og ved målgang.





MATSTASJONER

Du finner syv matstasjoner i Jotunheimen. rundt. På matstasjonene finner du både salt og søtt, og vi har flere ulike typer drikke. Høydepunktene finner du etter halvveis kjørt ritt. I Lom får du hjemmelaget betasuppe kokt på lokale råvarer og dyp kulturarv.

Matstasjonene er plassert slik at du kan få i deg næring før store utfordringer, eller like etter krevende partier. Har du noen barer på lomma kan du fint belage deg på rittets matstasjoner.

Ikke vær redd for å ta deg tid på matstasjonene til å få i deg næring, og til å få på deg tørre og varme klær.



VAFLER PÅ SOGNEFJELLET

Sognefjellet er ikke bare rittets høyeste punkt på 1440 meter over havet, det er også Nord-Europas høyeste fjellovergang. Men det virkelige høydepunktet på Sognefjellet er vår signaturrett til deltagerne, vi snakker om de berømte *vaflene på Sognefjellet*.

Her rører vi i røra for harde livet, slik at du kan forsyne deg med sprø- og nystekte vafler til krampa tar deg. Ta en, ta to, ta tre!

Her er det bare å ta til du blir flau, det er fortsatt langt til mål, og med den forbrenningen du har nå fordamper røra fort i magen.

MATSTASJONER



<u>Matstasjon</u>	<u>Fra start</u>	<u>Til neste</u>	<u>Stenger</u>
1 - Vang	86 km	59 km	01.00
2 - Fagernes	145 km	38 km	03.00
3 - Beitostølen	183 km	66 km	05.00
4 - Randsverk	249 km	44 km	10.00
5 - Lom	293 km	50 km	13.00
6 - Sognefjellet	343 km	42 km	17.00
7 - Dale skule	385 km	45 km	20.00
Mål	430 km	10 m (grillen)	22.00

«NORGES KLART BESTE SYKKELRITT»

HENRIK ALPERS,
TIDLIGERE REDAKTØR I LANDEVEI



ABSOLUTE KRAV TIL SYKKELN DIN

Vi anbefaler en skikkelig service på sykkelen før start. Vær særskilt bevisst på dette:

- **Lys:** Siden du sykler gjennom natten, må du ha front-og baklys. Både Vegtrafikkloven og rittreglementet stiller krav til dette.
- **Bremser:** Du møter flere lange og bratte utforkjøring, og dette sliter mye på bremsene. Sørg for at du har bremseklosser med nok belegg til å tåle bakkene.
- **Dekk:** Norge har mye dårlig asfalt, sjekk at dekkene dine tåler 430 kilometer med slike forhold.
- **Drivverk:** Sjekk at dette ikke er slitt, og husk å smøre kjedet før start. 430 kilometer med usmurt og tørt kjede er lovlig langt.
- **Elektronikk:** Husk å lade all elektronikk. Det er noe herk om gir, lys, GPS og telefon streiker, i verste fall ender ikke turen på Strava.



OBLIGATORISKE PAUSER I RITTET

På Fagernes og Randsverk er det et obligatorisk stopp på tre - 3 - minutter for tetgruppa. På denne måten vil de aller raskeste ha anledning til å fylle på med mat og drikke, uten å være avhengig av følgebil.

På grunn av sikkerhet er det timeout i utforkjøringen ned fra Sognefjellet.

Dette er gjort med hensyn til slitne ryttere, turister og annen trafikk i bakken. Utforkjøringen har også humper og sprekker etter vinteren, som ikke alltid er lett å se i høy fart.

Timeouten fungerer slik at ryttere må bruke minimum 22 minutter ned fra Sognefjellet. Om ryttere bruker mindre tid enn 22 minutter, vil du bli ilagt et tidstillegg på to minutter per minutt. Sykler du bakken på 19 minutter, vil du bli ilagt seks minutter tillegg.



SERVICEBILER I JOTUNHEIMEN RUNDT

Alle syklistar skal vere selvhjulpne under rittet, og det er ditt ansvar at sykkelen er klar for den lange reisen. Det er særleg viktig du har bremseklosser som tåler de lange utforkjøringene.

Om noe uforutsett skulle skje vil du fortsatt kunne få hjelp underveis. I løypa vil vi til enhver tid ha fem servicebiler som kan hjelpe deg.

Husk at servicebilene skal hjelpe flere enn bare deg, og kan vere flere mil unna.

Servicebilene har med seg verktøy, lappesaker, enkle reservedeler og noen få reservehjul, slanger og dekk. Hjulene er utstyrt med Shimano 10- og 11 delt frikrans for felgbremser, i tillegg til ett hjulsett med skivebremse.



HVA BETYR FORBUD MOT FØLGEFIL?

Jotunheimen rundt er et turritt, og i henhold til lowerket er det ikke tillatt med følgebiler. Forbudet gjelder enhver form for support, assistanse eller formidling. Fotografer kan ikke følge rittet fra bil eller kjøre fra sted til sted for å filme ryttere. Det er ikke tillatt å opprette depoter for å yte teknisk bistand til rytterne.

For å kunne arrangere Jotunheimen rundt også i fremtiden, håndheves forbudet strengt, både sportslig og juridisk. Deltagere som bryter forbudet vil diskvalifiseres, og ved særlig grove brudd vil forholdet anmeldes.

Forbudet gjelder også ryttere som er viktige, kjenner noen som hadde følgebil en gang, har sett på Tour de France, tenker at det ikke er så farlig, er influensere, synes det er urettferdig eller synes forbudet er skikkelig teit.



BAGASJELEVERING TIL MATSTASJONENE

For at du alltid skal være tørr og varm, kan du sende bagasje med skift til følgende matstasjoner: Fagernes, Beitostølen, Randsverk, Lom og Sognefjellet. Erfaringsmessig sender de fleste bagasje til Beitostølen og Lom.

Dette er matstasjonene som kommer før fjellet, og det kan være lurt å skifte til tørt og pakke ned en ekstra jakke før du skal opp i høyden.

For at bagasjeleveringen skal fungere knirkefritt, har vi enkle kjøreregler. I startområdet i Lærdal vil hvert enkelt leveringspunkt være tydelig merket med hvilken matstasjon det skal til. Du kan levere ett kolli på maks 1,5 kg per matstasjon, og du finner vekt i området.

Du kan selvsagt også sende bagasje til målområdet. Dette er typisk alle tingene du sto og gikk i før start, og alt du trenger for å komme deg etter målgang.



BAGASJEREGLER FOR MATSTASJONENE

- Bagasje til matstasjonene skal pakkes i en dry bag, liten sekk eller lignende. Bagasjen kan bli utsatt for regn i håndteringen, så sørg for at innholdet er pakket vanntett.
- Du får utlevert bagasjetager av oss. De må merkes tydelig med navn og startnummer, og festes som bagasjetager på fly. De skal aldri festes på bagasjen som et klistremerke, da de vil løsne.
- Trillekofferter, store tursekker eller plastkasser er ikke tillatt av plasshensyn.
- Du kan ikke sende drikke til matstasjonene, da dette flere ganger har sølt til andres bagasje. Det er drikke på alle matstasjonene.
- All bagasje vil bli levert innen lørdag 15.00, med unntak av bagasje fra Sognefjellet. Denne er i målområdet senest 18.00.
- På de to siste matstasjonene, Lom og Sognefjellet, må du legge bagasjen din over på merket plass for «**Raskere transport til Sogndal.**» Om ikke, er det fare for at bagasjen ikke kommer til Sogndal før siste bagasjelevering lørdag kveld.



PAKKELISTE

Selv om det er 23 grader i Lærdal, kan det være nullføre på fjellet. Vi anbefaler at du har bagasje på Beitostølen og i Lom, da har du tørt skift og eventuelt regntøy og varme klær til du skal over fjellet.

Vi anbefaler en liten og stilig styre-eller seteveske gjennom hele rittet, så du alltid kan ha med deg litt verktøy, klær og en godbit.

NORMALE FORHOLD

- Sykkelbukse
- Sykkeltrøye
- Undertrøye
- Armvarmere
- Benvarmere
- Knevarmere
- Vindvest
- Vindjakke
- Sokker
- Sko
- Hansker
- Hjelm
- Brilller
- GPS
- Forlys
- Baklys
- Reservedeler
- Reserveslange
- Lommemat
- Buff e.l
- Battery pack

KULDE OG REGN

- Regnjakke
- Skotrekk
- Varme hansker
- Tynn ullue
- Varmekrem

TING DU KAN LEVERE TIL MATSTASJONENE

- Ekstra trøye
- Ekstra bukse
- Ekstra undertrøye
- Tørre sokker
- Salt snacks
- Kjedeolje
- Putekrem
- Solkrem
- Varmekrem

SYKKELTRANSPORT OG BUSS FRA MÅLOMRÅDET TIL LÆRDAL

Transport bestilles og betales i EQ-timing. Siden Jotunheimen rundt starter i Lærdal og har målgang i Sogndal, har vi satt opp flere busser og lastebiler før og etter rittet, slik at du får fraktet både deg og sykkel mellom stedene.

All transport av sykler og bagasje skjer på eget ansvar. Vi har papp til å sette mellom syklene, men vil du ha mer beskyttelse må du ta med tepper, skumgummi eller lignende for å beskytte sykkelen.

Av plasshensyn har vi ingen mulighet til å ta med sykkelkofferter.

Både sykkel og buss har avgang fra Skysstasjonen i Sogndal.

Om du passerer Lærdal på vei til Sogndal på fredagen, kan du levere sykkelen fra deg i sekretariatet i Lærdal fra klokken 14.30. Da slipper du å styre med sykkeltransport tilbake til Lærdal.



BUSSTIDER FRA MÅLOMRÅDET TIL LÆRDAL

Fredag:

Fra Sogndal går det to busser og en lastebil til startområdet i Lærdal. Dette tilbudet er egnet for de som vil parkere eller overnatte i Sogndal.

Opplasting av sykler finner sted 14.30. Buss 1 går 15.15, og er for deltagere som starter 18.00. Buss 2 går 17.30, og er for deltagere som starter etter 21.00

Lørdag:

Det er kun en avgang fra Sogndal til Lærdal etter målgang. Syklene lastes fra klokken 16.15, og bussen til Lærdal går 17.00.

Søndag:

Det er kun en avgang fra Sogndal til Lærdal etter målgang. Syklene lastes fra klokken 10.15, og bussen til Lærdal går 11.00.



TAKK FOR TUREN!

Jotunheimen rundt skal være noe du aldri glemmer, og husk at Jotunheimen rundt er en opplevelse - ikke Tour de France. Selv om noen sykler mye raskere enn andre er fokuset det samme - å sykle rundt Norges mektigste fjellområde handler om å fullføre, ikke å vinne. Mestrer du tre fjelloverganger og en natt over Valdresflye, enten du har gode eller dårlige forutsetninger for å lykkes, er du uansett en vinner.

Med vennlig hilsen Håkon Nesse,
Rittleder Jotunheimen Rundt 2026



JOTUNHEIMEN RUNDT