

Å i Heiane

14 mai 2016. Birkeland



Ola Kjøren vinner Å i Heiane 2015



<http://birkenes-il-sykkel.idrettenonline.no/>

Program Lørdag 14. mai 2016 - Terreng Maraton og tur-rittet Å i Heiane

Lørdag 14. mai		
Hva	Når	Hvor
Terreng Maraton - Menn senior: 71,5 kilometer (53,5 km av 1 runde + 18 km ekstra) - Damer senior: 58,1 kilometer (1 runde) - Master Damer og Menn 58,1 km (1 runde)	12.00	Birkenesparken
Å i Heiane – turritt - Alle klasser (fra 17 år) - 58,1 kilometer	12.00	Birkenesparken

Starttidspunkt, lengde og estimert tid

Kvinner Elite Senior (NC): Start kl. 12.00. 58,1 kilometer. Forventet målgang fra kl. 14.30

Menn Elite Senior (NC): Start kl. 12.00. 71,5 kilometer. Forventet målgang fra kl. 14.50

Master og Tur, Kvinner og menn: Start kl. 12.00. 58,6 kilometer. Forventet målgang fra kl. 14.25.

Ved få deltagere kan det bli kjørt samlet start kl. 12.05. Opplyses i god tid før start.

Klasseinndeling

Kvinner og menn Elite. Masters & Senior klasser for begge kjønn.

Tur: Normal klasseinndeling i alderstrinn.

Premiering

Deltakerpremie til alle deltakere.

I K/M Elite (NC): Seiersseremoni skjer umiddelbart etter målgang for alle NC deltakere, etter Norm for NC Terreng Maraton. Maks 1/3 premiering av antall startende:

Premiering elite	1. plass	2. plass	3. plass	4. plass	5. plass	6. plass
M elite, NOK	5000	3000	2000	1000	800	600
K elite, NOK	5000	3000	2000			

Resultater

Resultatlista vil bli lagt ut på våre nettsider: <http://birkenes-il-sykkel.idrettenonline.no/>
ettermiddagen/kvelden etter at rittet er ferdig.



<http://birkenes-il-sykkel.idrettenonline.no/>

Løypebeskrivelse

Runde 1 – 58,1 kilometer – Elite, Master og Tur

Vi velger å endrer ganske mye på løypa, selv om den fortsatt går på de kjente stiene fra tidligere.

Litt om den reviderte løypa: Start i Birkenes parken og ut på RV41 nordover fra Birkeland. Tar av RV41 og sykler så opp til Håbbesland på asfalt (FV251) for å få litt luft mellom syklistene før vi går inn på Heia motsatt vei av tidligere. Vi sykler på samme løype som tidligere, men motsatt vei over Helleåsen og ned til Risvann, Tar så en sti runde rundt Espe og opp igjen til Risvann. Derfra en liten klatring på grusvei opp til Ås, så inn på sti opp til Vareheia. Følger Barnevanderstien ut til Mannfallmyra og videre nedover til Grimenes på sti og kjærrevei. Kommer ut på grusvei igjen ved Grimenes og sykler fortsatt motsatt vei av tidligere ut rundt Vestre Grimevann og ned til Storemyr. Her tar vi igjen av veien og følger traktorveier oppover mot Eigeland. Krysser veien og følger den samme kjente jernbanelinja motsatt vei opp til Tveide krysset/Jordbruna. Her splittes kort og lang løype.

Kort løype får et lite stykke på asfalt mot Birkeland (500m) før vi tar av til høyre på grusvei opp mot Havane og Espe. Sykler nå motsatt vei rund Espe enn tidligere i rittet. Kommer på nytt opp til Risvann. Fra Risvann følger vi den samme løypa som tidligere år over Helleåsen. Så videre på gammel kjent løype til Stentjønn, over den nye broa, så videre på sti og noe grusvei ned til Rundetjønn. Derfra videre ned til Haugevann på raske stier før man igjen kommer ut på Grimenesveien og inn mot mål i Birkenesparken som tidligere.

Lang løype tar av på Tveide krysset/Jordbruna og sykler inn til Tveide. Derfra samme runde som tidligere opp til Fjellskår og over mot Øvre Røynås. Ned til Klepp og tilbake til Fjellskår. Derfra over myra og ut igjen til Tveide krysset/Jordbruna hvor de igjen kommer sammen med kort løype rundt Espe og opp til Risvann. Herfra til mål i samme retning og på samme stier og veier som i 2015.

Med disse endringene kan vi faktisk tilby enda flere km. med morro sti enn tidligere, samt mindre asfalt og grus før morroa starter. Ved å snu løypa i noen partier så får vi også benyttet asfalt og grusvei partiene til å vinne høyde, noe som alle kan nyte godt av når vi kommer ut i terrenget!! Dvs. de morsomme stiene og kjerreveiene blir eklere å sykle også for de uten maks trøkk i beina. Løypa blir nå mer tilgjengelig for de som ønske å sykle dette som en fantastisk sti tur, samtidig som vi fortsatt har vert skikkelig på Heia når vi kommer i mål!!

Vi har testet løypa på felles treninger med god spredning i feltet og tilbakemeldingene er meget positive!!

Vi hadde planlagt å kjøre den ny løypa nå før påske for nytt gps spor og profil, men da var vi så heldige at vi har fått skiføre så dette er blitt noe utsatt. Kommer så snart det er bart i trase..

HÅPER UANSETT DETTE FRISTER TIL DELTAGELSE!!

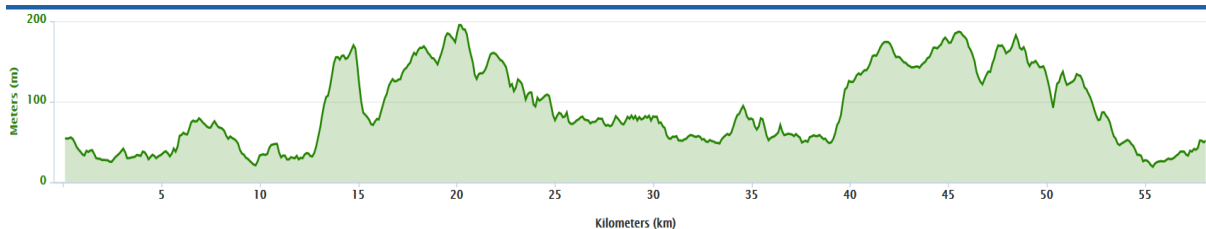
SETT AV LØRDAG 14 MAI 2016.



<http://birkenes-il-syssel.idrettenonline.no/>

Å i Heiane – **NB!! Gammel Løypeprofil** runde 1 – Ranking ritt, Master og Tur

<http://connect.garmin.com/modern/course/6431824#.VE7MIBXzH0Y.mailto>





Noen av profiler sine omtale av rittet



2. plass i dameklassen Å i Heiane 2011 Vinner 2013

Å i Heiane er en teknisk og krevende løype og passer perfekt for dere som elsker terreng sykling.

Mvh Linda Wibe Larsen



Vinner av Å i Heiane 2011 og NM 2012

Å i Heiane er en skikkelig terreng-løype.

Det er en tøff, teknisk lang og hard. Det er bakker både oppover og nedover, det er flate strekker på grus, det er tøffe tekniske partier og noen skikkelig knekker bakker :)

Mvh Lars Ragnar Manengen



Sekretariat

Det vil være sekretariat i idrettshuset i Birkenesparken (start/mål området). Åpner kl. 09.30 rittdagen.

Påmelding

<http://www.eqtiming.no/quick/index.php?page=eqtevent&eventuid=21092&search=%C3%A5+i+heiane&sport=64%2B65%2B66%2B67%2B68%2B69%2B70%2B381&focusuid>

Påmelding innen torsdag 12. mai.

Startnummer

Utdesles til deltakere i sekretariatet rittdagen fra kl. 10.00 og frem til start.

Ta med lisenser og kvittering på innbetalt startkontingent.

Garderober

Garderober er tilgjengelig i Idrettshuset i Birkenesparken (start/mål området) hele rittdagen, samt dagen i forveien/ettermiddag for de som ønsker gjennom sykling av deler av løypa. Spør en av arrangørene for nærmere stedsangivelse om nødvendig.

Kontaktinformasjon

Kontakt oss på epost. oyvind.reiten@cds.as eller sjekk ut vår hjemmeside

<http://birkenes-il-sykkel.idrettenonline.no/>

Nærmere informasjon for ulike ritt-funksjoner vil bli lagt ut her.

Eller bli medlem på vår Face book side: <https://www.facebook.com/groups/158968110796412/>

Sponsorer

