

SELBUSJØEN RUNDT – beskrivelse av løypa

Runden rundt Selbusjøen er 90 km. Her møter vi forskjellige typer underlag: asfalt, grus, kjerrevei, sti og terreng. Deler av runden er meget kupert, mens andre partier er lettkjørte. Hele runden må betegnes som krevende. Terrengsykkel eller hybrid er å foretrekke. Landeveissykkel anbefales ikke. Med moderat tempo og gode pauser beregnes runden å ta ca 10 timer.

Etappe 1 Brøttem – Radiomuseet 25 km

Meget krevende. Grusvei og terreng. Vading over elv. Kupert. Antatt tidsbruk 2,5 time. Pause på Radiomuseet.

Etappe 2 Radiomuseet – Innbygda 20 km

Lett. Grus og asfalt. Relativt flat. Antatt tidsbruk 1 time. Pause i Innbygda.

Etappe 3 Innbygda – Rimtjønnå 20 km

Relativt lett. Sterk stigning i siste halvdel. Grus på slutten. Antatt tidsbruk 1,5 time. Pause ved Rimtjønnå.

Etappe 4 Rimtjønnå – Brøttem 25 km

Krevende. Variert underlag: grus, sti og terreng. To gåpartier. Antatt tidsbruk 2 timer.

ANBEFALING forberedelser

Forsikre deg om at sykkelen er i god stand, spesielt bremses, gir, hjul og dekk.

Bruk sykkelen jevnt fra det blir sykkelføre. Øk lengdene på turene ut over sommeren. Test deg selv i forkant med en tur på 3-4 timer.

ANBEFALING bekledning

Vær- og temperaturavhengig. Ha med tørt ombytte og regnklær hvis fare for nedbør. Et ekstra par sokker er lurt. Ekstra fottøy er unødvendig. Liten ryggsekk eller sykkelveske er greit å frakte i.

ANBEFALING næring

Brødmat for to måltider. Vannflasker for drikke underveis. Det blir anledning til å etterfylle mat og drikke underveis. Husk penger til dette.

ANBEFALING sikkerhet

HJELMPÅBUD. Hansker og synlighetsklær anbefales. Trafikkreglene skal overholdes.

Sykkelrute rundt Selbusjøen

