

Anbefaler skjermer og spytting for å unngå magesjau

LILLEHAMMER: Kjøp skjermer, og spytt alltid ut første slurk fra drikkeflasken. Det er arrangørens klare råd for å unngå magesjau etter Birkebeinerrittet.

I fjor ble hver femte Birken-syklist syk etter at kraftig regnvær gjorde deler av løypa mellom Rena og Lillehammer

til rene gytjebadet. Ifølge Folkehelseinstituttet og Aftenposten førte dette til at over 3.000 ble syke og at arbeidsgiverne deres tapte nærmere 7 millioner kroner.

Også i år ligger det an til å bli et gjørmete ritt. Det er meldt regn fram til rytterne legger ut fredag og lørdag. Avføring fra

både beitedyr og vilt bidrar til et høyt nivå av bakterier og parasitter i den gjørmene de moderne birkebeinerne utsettes for.

Informasjonssjef Ingunn Rønningen Kleven i Birkebeinerrittet AS har to klare anbefalinger til alle som skal sykle over fjellet i helgen.

– Først og fremst oppfordrer vi rytterne til å montere skjermer. Et annet tips er å spytte ut den første slurken hver gang man drikker; da får man ikke i seg så mye søle og skitt, sier Kleven.

Også Folkehelseinstituttet henger seg på anbefalingen om å spytte.

– Det gjelder også om man får gjørmene og jord rett i munnen. Da er det bedre å spytte enn å svelge, sier lege Tone Bruun ved Avdeling for infeksjonsovervåking.

Hun minner om at jo mindre gjørmene man får i seg, jo mindre er risikoen for å bli syk.

Gruer og gleder seg

Erik Jørgensen (31) står foran sin livs tøffeste utfordring i Birken



Selvironi: Teksten på baksiden av drakta advarer de som kommer bak Erik Jørgensen.

I FJOR inngikk han et veddemål og sa han skulle sykle Birkebeinerrittet. Fredag får Erik Jørgensen svaret på om han blir ei kasse øl rikere.

Svømmetreneren i Norodd er ikke redd for å ta utfordringer, men han vet han står foran sin livs vanskeligste oppgave når han skal trække fra Rena til Lillehammer.

Distansen er 94,6 kilometer. Det blir timer med blod, svett og tårer. Det er meldt regn og dårlig forhold. Tidsbruken kan fort bli både sju og åtte timer.

– Jeg er forberedt på at det blir vondt. Veldig vondt. Både i rumpa, føttene og tvers gjennom i hele kroppen.

Boblebad venter ▶ Kristiansunderen er den første til å innrømme at oppladningen ikke har vært den beste.

– Jeg begynte nokså bra i fjor høst, men så ble det en periode med lite trening. Jeg har det travelt på jobb og med svømmetreninger, og gikk også i gang med et stort oppussingsprosjekt hjemme.

I sum har han ikke syklet mer enn 35 mil i forkant av Norges største sykkelritt. Lengsteturen er 3,5 timer fra Kri- fast til Gjemnes og tilbake.



Klar for Birken: Erik Jørgensen (til venstre) og Per Øyvind Berge er klar for å sykle Birkebeinerrittet. Ingen har syklet fra Rena til Lillehammer tidligere.

– Det gikk i hvert fall veldig mye bedre enn da jeg syklet rundt Frei første gang. Da måtte jeg ha hjelp for å komme meg opp flyplassbakken på slutten.

Birken har blitt så stort at det ikke er plass til alle som vil sykle på lørdag. Jørgensen og kompisene Per Øyvind Berge, Marius Helmersen, Fredrik Eeg, Eivind Haukenes, Kjetil Flemmen, Thomas Solbjør, Ken Gøran Skar og Lars Daniel Garshol og lillebror Stein Inge Jørgensen skal derfor være med i Fredagsbirken.

Men distansen og utfordring-

ene er de samme.

– Vi har leid hytte på Sjusjøen. Faktisk sykler vi forbi hytta. Vi får satse på at ingen stopper for å legge seg ned på, sier Jørgensen, som allerede har bestemt seg for hva han skal gjøre når han (forhåpentligvis) kommer i mål.

– Da skal jeg legge meg i boblebadet og drikke ei kald øl!

Per Øyvind Berge fra Sunn Helse er med i kompisgjengen. For et knapt år siden testet han Jørgensens kondisjon. Han sier rett ut at formen var dårlig.

– Det er nok bedre nå, men

jeg er spent på hva Erik kan prestere. Og også hva jeg selv kan klare. Jeg har aldri vært med på dette før, sier Berge.

Bred last ▶ Sammen med Marius Helmersen og Stein Inge Jørgensen, har han tatt på seg jobben med å være hjelpe- rytter. Alt legges til rette for at Erik Jørgensen skal vinne veddemålet han inngikk i fjor.

– Jeg har ikke sagt noe om hvor lang tid jeg skal bruke. Målet er å fullføre.

Utstyret er i hvert fall i orden. Med sponset sykkel, og nye drakter, er det lite som

skiller 31-åringen fra eliten.

– Men baksiden på drakten er annerledes enn de andre, ler Erik Jørgensen og snur seg.

Det står «bred last» rett over rumpa. Selvironien er det i hvert fall ingen ting i veien med.

– Jeg har allerede fått veldig mye bra ut av dette. Formen er bedre enn på lang tid. Det er ikke så tungt å gå i trapper lenger. Jeg har fått motivasjon for å trene videre.

RUNE EDØY
rune.edoy@tk.no

NORDMØRINGER I BIRKEBEINERRITTET

EIDE

Marvin Vassgård, Ivar Kristiansen, Kjell Gunnar Rånes, Lars Johan Silseth, Rolf Vidar Feltstykke, Knut Egil Silseth, Dan Meland, Kurt Johan Krakeli, Frode Svenøy, Egil Vetvik, Aud Ingrid Silseth, Sissel Naas, Raymond Svenøy, Fred Gisle Pettersen, Malin Otelie Håndstad Lyngstad, Hanna-Marie Lyngstad, Fred Ivar Lyngstad, Martine Pettersen, Olav Mortensholm Heggstad, Marius Heggstad, Trine Eirin Håndstad Lyngstad, Stig Lyngstad, Gunnar Gjerde, Jonny Stakvik, Mona Kristin Gjerde, Steinar Stakvik, Harald Nerbø, John Ingvald Aarsbog.

TINGVOLL

Bjørn Eide, Bjarne Storset, Asbjørn Melby, Ivar Eide, Aasmund Kanestrøm, Peder Kr. Strømsvåg.

KRISTIANSUND

Stein Harald Hjelkrem, Terje Kulø, Katrine Torvik, Ellen Jendal, Alf Dahl, Eivind Hestad, Rolf Einar Sæter, Per Arne Jakobsen, Gjertrud Bjørnvold, Britt Daghild Sund, John Erik Klinge, Erik Husby, Kenneth Henden, Nils Magnus Johansson, Erling Kjøl, Olav Magne Dønnem, Therese Eikrem, Ole Birger Ulseth, Frank Brandstad, Svein Lindstad, Tore Sevaldsen, Eirik Sæther, Daniel Kvalvik, Sindre Haanshuus, Kirsti Dybdahl Stene, Kyrre Flatval, Ellen Dorthe Jensås, Ove Bjerkan, Atle Røbech, Vegard

Jensås, Alf Olav Hjelmaas, Terje Hoem, Arnfinn Isaksen, Stein Inge Rakvåg, Bjørnar Sunde, Terje Lie, Ole Vidar Brattøy, Hans Mellemsæther, Frode Hoel, Kristine Weiseth, Gunvor Austheim, Vidar Näscht-Hanssen, Esben Ryther, Tron Ivar Kjønne, Andreas Høgseth, Arild Johansen, Torkild Lenes, Kjetil Bjerkestrand, Bjørn Inge Knutsen, Bjørn Høgseth, Mats Andre Haugen, Per Magne Hals, Ole Gustad, John O. Ferstad, Alexander Hennøen, Jan Aage Neerland, Jan Arild Hanssen, Trond Aasgård, Erik Sivertsen, Anders Christensen, Tanja Hasselø, Reidun Gaarden, Olaf Gaupseth Helmersen, Geir Olav Haugen, Kjell Otto Holten, Marius Gaupseth Helmersen, Kjetil Johansen, Jan Frode Helmersen, Knut Måløy, Victor Jensen, Ketil Gils, Rolf Monge, May Britt Berild Rønes, Paal Olufsen, Raymond Hellerud, Ole Jonny Rugset, Even Rønes, Grethe Jensen, Erik Opdahl, Gunnar Glomstad, Arne Eide, Anders Bjerkelund, Bjørnar Nikolaisen, Christian Bjerkelund, Terje Greger, Håvard Høgseth, Olga Cathrine Auset, Linda Merethe Pedersen, Frode Auset, Roger Nasvik, Jan Malvin Faksvåg, Per Øyvind Bjørshol, Johan Glas, Vidar Kjønne, Paul Gundersen, Tove Dahle, Erik Jørgensen, Per Øyvind Berge, Arnt Roger Semundseth, Thorvald Bøe, Ken Gøran Skar, Fredrik Eeg, Bjørn Arild Ovesen, Lars Daniel

Garshol, Torkild Lenes, Eivind Haukenes, Espen Sevaldsen, Laila Karlsvik, Tor Olsen, Joakim Varvin, Tina Tømmervåg Stranden.

AVERØY

Martin Ansgar Gustad, Ottar Dyrset, Øyvind Dyrseth, Øyvind Heggset, Eskild Røsand, Jorulf Søbstad, Dan Kronborg, Øystein Veiset, Leif Joar Almvik, Georg Groven, Åse Kronborg, Petter Lie Gundersen, Linda Nordal, Åge Uran, Olav Ormset, Bjørn Anders Båtbukt, Øystein Bringsli, Roald Sevaldsen, Peter Johan Følling.

SMØLA

Per Terje Baadnes, Annvor Baadnes Rokstad, Asle Rokstad, Svein Ivar Iversen, Alexander Nuncic, John Oddvar Hopshaug, Andreas Rokstad.

SUNNDAL

Tore Engen, Anders Brøste, Magne Ulvund, Nils Oddvar Furu, Gunnar T. Gravem, Teodor Gravem, Peder Hagen, Kari M. Jenstad, Christin Svstad, Svein Innerdal, Trude Wirum, Lene Wirum, Ola Inge Drøpping, Frank T. Mathisen.

GJEMNES

Åge Ødegård, Odd Arne Ohren, Svein Silseth, Børge Strand, Bente Bjerkeset Solenes, Arnt Olav Harstad, Marit

Fredrickson, Rianne van den Brink, Tore Olav Storvik, Tom Willy Kjønne, Kristin Hjortnes, Joakim Engdal, Arve Kamsvåg, Gunn Rigmor Astad.

SURNADAL

Jan Olav Polden, Otto Ingebrigt Kvande, Tore Gjul, Tor Vang, Kjetil Bolme, Olav Rønning, Pål Ranæs, Bjørn Brekke, Jørgen Brekke, Rune Kvande, Jan Inge Ranæs, Gunnar Bøe, Ola Vaseng, Johan Sæther, Kjetil Sogge, Svein Jostein Solem.

RINDAL

Ronny Aasen, Eirik Landsem, Magne Bjørnstad, Lasse Skjølvold, Irene Løfaldli, Edvin Bakken, Kari Bence, Mads Løfaldli.

HALSA

Johannes Reiten, Per Anton Vatten, Øyvind Reiten, Magne Ivar Strand,

AURE

Magne Aukan, Halvard Haugseth, Jan Einar Gjerde, Gunnar Vingsnes.