

Info om langtur på sykkel 28.08.16



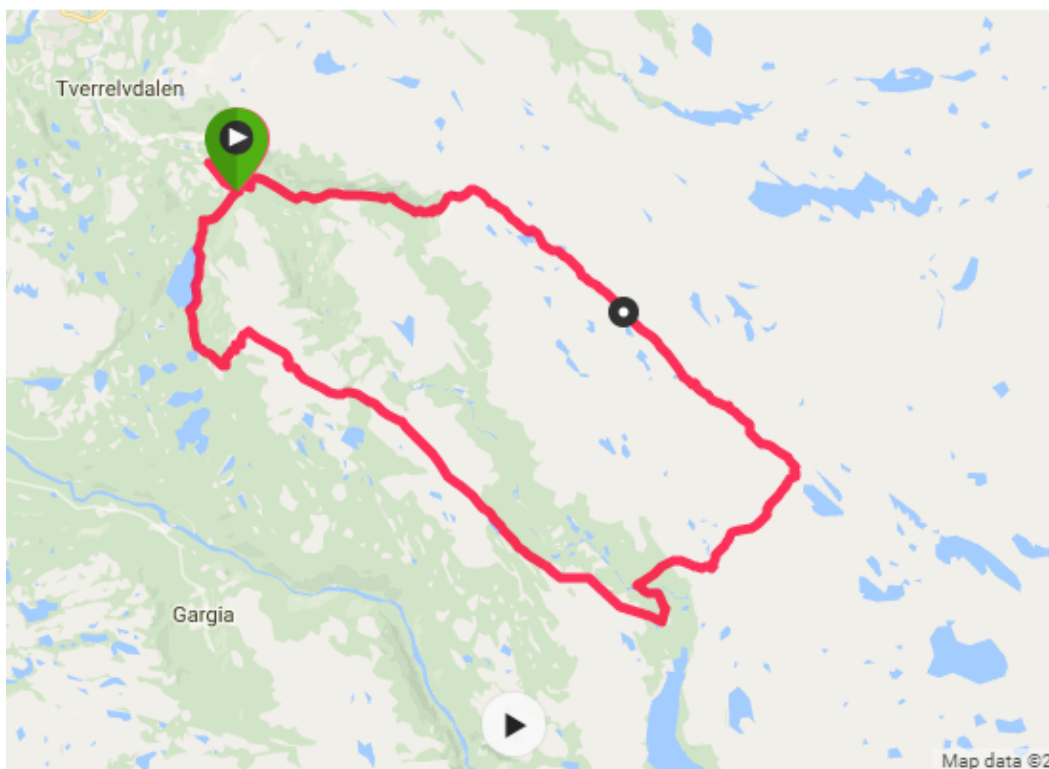
28.08.16 kjører vi en langtur på sykkel for alle som er født i 2003 og eldre.

Turen går fra kunstgressbana i dalen til reinbukkelytta. Her tar vi en god stopp og varmer oss i hytta. Evt skifter om nødvendig. Turen går så videre til Tvillingvann hvor vi tar av til høyre ned mot parkeringen ved Sombibrua. Her er det mulighet for å blir hentet med bil, eller sykle asfalten ned. Regner med vi har vært på tur i 4-5-6 timer inkludert pause. Der er god telefondekning ved Reinbukkelytta for å avtale henting. De som skal hentes må selv sørge for dette.

De som vil være med på en skikkelig langtur fortsetter et stykke mot Jotka, før vi tar av mot Sivertvannet, Gammas og Nalganas. Vi kommer ned skiferbruddene i Nalganas på øversiden av Sturvannsbakken. Her regner jeg med de som er med har hatt en rolig tur før Sombibrua, og vil kunne gjennomføre resten på rundt 3 timer.

Det kan hende vi må dele oss litt opp underveis. Her regner jeg med noen voksne som er kjent kan være hjelpelige som gruppeledere. Dette er en lang tur, som kommer til å gå i rolig tempo. Noen må kanskje vente litt. Spis en skikkelig frokost, og gjerne lad opp skikkelig dagen før.

Oversiktskart



Obligatorisk utstyr:

- Hjelme
- Sekk
- Drikke, minimum 2 flasker (kan fylles i bekker)
- Mye mat! Grove brødsiver. 6-8 skiver, noe å varme på hytta. Rett i koppen eller helst Real turmat. Vi koker opp vann fra elva.
- Ekstra slange, og evt lappesaker.

Bør/kan ha med:

- Førstehjelpsutstyr, alt er bedre enn ingenting. Ibox, strips, bandasje, plaster, varmemolie. (Jeg har alltid dette i sekken)
- Multiverktøy
- Pumpe
- Telefon

Bekledning:

- Sykkelshorts, bukse (med padding, helst rett på huden anbefales)
- Sykkelsko hvis du har. Dette gjør turen lettere. Pedalene kan justeres til å løse ut lett.
- Tynne ullsokker. Ulvang etc.
- Hansker, beskytter hendene hvis du tipper.
- Tynn ullskjorte, gjerne med vindstopper.
- Sykkeltrøye, treningstrøye,
- Tynn vindtett jakke. Helst også vanntett. (kan sannsynligvis ligge i sekken)
- Buff, kan kanskje også ligge i sekken.

I sekken:

- Ekstra sokker
- Ekstra ulltrøye
- Kanskje en bukse. Du bør ikke risikere å ha bare shorts hvis det blir kaldt.
- Lue
- Plastposer til våte sko