

- ✓ *In English later in this document – Google translate*
- ✓ *Die deutsche später in diesem Dokument – Google Translate*
- ✓ *L'italiano più avanti in questo documento – Google*
- ✓ *Los españoles más adelante en este documento – Google translate*

Dag 1 – Lindesnes til Skien.

Syklet 285 km.

E39, RV 401, 420, 410 og litt E18. De første 36 km fra Lindesnes gikk på litt under 1 time, med god medvind. Prøvde meg med sykkelstiene når jeg kom til E39, men endte i en grusvei så jeg syklet på E39 helt til Kristiansand. Før Mandal var det veldig lite trafikk, men det tyknet mot Kristiansand. Jeg fulgte skiltene i Kristiansand videre, men de var nok ikke helt oppdatert etter at de hadde fått en fin og flott 4 felts vei fra Kristiansand mot Oslo. Jeg brukte ganske nøyaktig 10 timer på sykkelen, 1 time lunch, og 1 time med rot og feil veivalg i Kristiansand. Stol ikke på skilting, ta mot Dyreparken og deretter 401 mot Høvåg. Nå er du inne på glimrende sykkelveier helt til Arendal.

Medvind, sol og godt humør, en glimrende dag på sykkelen. Fulgte riksvei 401,420.... til Arendal. Ca 10 mil på fine veier og nesten uten trafikk. Etter Arendal er det ikke så lett for syklister, så det ble endel E6. Noen ganger endte faktisk sykkelstien ute på E6. Jeg ble fortalt at syklister ble tatt av veien om en politibil kom, men det var sent på kvelden, fellesferie og liten trafikk, så jeg tok sjansen. Var litt usikker når jeg skulle gjennom tunnellene ved Bamle, men de var så korte og trafikken så liten at det gikk greit.

De siste 7-8 milene ble en ren transport periode, ikke så mye å se på og jeg lengtet etter hotellet, en kald pils og en saftig biff.

Skien overrasket meg, mange fine ute restauranter, Jeg valgte den største biffen og bakte poteten på Big Horn steak house, og satt ute i bakgården i bare t-skjote- fantastisk. Proteiner og karbohydrater.

Dag 2 – Skien til Fagernes.

Syklet 295 km, nesten 11 timer på sykkelen.

Vei 32 over Siljan, så vei 40 og deretter 35 opp til Ringerike. Så E16 opp til Fagernes. E16 var ikke tillatt for syklister mye av veien, av noen grunn, men det var felles ferie og sent på dagen. Finn en annen vei, endel tung trafikk og ikke særlig hyggelig – men effektivt om man skal fort frem, ganske flatt. 32, 40 og 35 var veldig fine å sykle på, god asfalt og lite trafikk.

Startet 08.30 i fint sommervær i Skien, fuglene kvitret og det var en god start. Merket ikke så mye den første dagen annet enn ryggen p.g.a. sekken. Dessuten var jeg litt mer enn vanlig øm i baken etter at sekken presser rumpa ned mot setet.

Men etter noen km startet dagens første prøvelse, en motbakke på 6 km og ganske bratt, opp mot Siljan, dermed kom virkningene fra den første dagen i bena. En fin nedoverbakke før en ny motbakke. Slik er det å krysse dalfører fra vest til øst.

Så begynte det å regne, ganske mye og det regnet i mange timer, ga seg og begynte på igjen, men heldigvis var temeparturen god. Spiste lunch ved Hokksund.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Denne dagen var en virkelig prøvelse. Kan ikke huske å ha vært så utslitt noen gang. Problemet nå er at jeg bruker mye mer energi enn jeg klarer å ta inn, så jeg vurderer å gjøre om resten av turen fra Trondheim og nordover. 20 mil på en dag er nok.

Dag 3 – Fagernes til Oppdal.

Syklet 184 km tok tog ca 100 km.

Kroppen har nok fått en reaksjon på to tøffe dager og jeg var nok ikke like kjapp i dag tidlig. Men været var glimrende, så jeg "salet opp" fra Fagernes og startet på den 55 km lange klatreetappen opp til Valdres fløya, gjennom Beitostølen. Det tok på og motvind gjorde det ikke bedre. Men for en fantastisk natur vi har, og på sykkel er dette glimrende. Etter Valdres Fløya er en mange mil lang nedoverbakke og det ga en en herlig følelse å trille i 35 km/t og suge inn alle intrykkene fra Jotunheimen på sitt beste.

Etter 8 timer kom jeg til Otta. De siste 30 km ble litt vanskelige fordi noen hadde sølt klumper med tjære på asfalten over flere kilometer. Denne setter seg på dekkene som igjen lar grus på småstein sette seg fast. Etterhvert punkterer dekket. Så jeg må få vasket dekkene før morgendagen. Om noen planlegger tur, pass opp mellom Vågåmo og Otta. Jeg stoppet hver 1 km og børstet av dekkene.

Da jeg kom til Otta var klokken nesten 18.00 og jeg hadde Dovre igjen før Oppdal. Jeg kunne da velge å ligge over på Otta, eller muligens Dobås, eller komme meg til Oppdal på annet vis. Heldigvis kom toget da, så jeg tok toget til Oppdal. Slapp med det Dovre, som jeg har syklet over noen ganger tidligere. Sykkelturen er med det ca 100 km kortere, men jeg kommer frem i tide. Det er nok mulig jeg tar annen transport også siden om været eller andre forhold gjør at galskap tenderer mot det uforsvarlige. Å legge ut på en kryssing av Dovre fra Otta kl. 18.00 vurderer jeg som uforsvarlig.

Dag 4 – Oppdal til Trondheim.

120 km.

E6 er forferdelig for syklister, masse trafikk.

Tok det veldig med ro for å få litt hvile før morgendagen.

Ganske ubehagelig å måtte sykle på E6, som faktisk er den eneste veien over Dovre. Møtte flere syklister, både norske og utenlandske. Særlig bobiler og trailere skaper ubehag. De siste 50 km var det sykkelsti, som var veldig dårlig merket, tok lang tid men er både sikrere og mye hyggeligere.

Det regnet til å begynne med, men lettet utover dagen og det viste seg mange flotte scener med tunge skyer over høye fjell.

I går (dag 3) var jeg kvalm fra morgenen av og hele dagen, muligens fordi jeg tok i for hardt til å begynne med. Når jeg nærmet meg Trondheim fyste jeg på egg og bacon - et godt tegn. Har også fått vasket alle klærne. Jeg har fått et sår i baken etter setet, så jeg får kjøpe Pyrisept for å ikke få betennelse.

Sykkelen trengte en overhaling og Jostein Wilmann ga super service.

<http://www.sykeltrondheim.no>

Dag 5 – Trondheim til Namskogan

Syklet 220 km og tok toget ca 60 km.

Startet fra hotellet ca 08.00, vei 715 til Fosen fergen. Ventet en halvtime og brukte en halvtime over. Startet fra Rørvik ca. 09.30 tok vei 715, så over Kråkmo til vei 720 opp til Steinkjer, siste del riksvei 17. God vei, nesten ikke trafikk og fin natur, alt fra "snaufjell" til fjorder. Dette er en glimrende sykkelkultur. Men 70 km helt uten mulighet til å fylle vann og kjøpe mat. Ha med mat og drikke !!

Deretter inn på E6 igjen, men nå er det langt mindre trafikk enn før Trondheim. Faktisk virket riksvei 17 mer trafikkert enn E6. Det jeg trodde skulle bli en flat rute langs Snåsavats ble en berg og dalbane som sugde kreftene ut av meg. 2 km opp og 2 km ned, neste alle de 6 milene vannet varte. Så kommer stigningen opp til Grong, og videre opp Namsdalen.

Før jeg dro om morgenen sjekket jeg togtidene og visste at det går bare ett tog om kvelden fra Trondheim og nordover. Ca 18.30 går det fra Snåsa og 19.00 fra Grong. Ettersom jeg hadde bestemt meg for 20 mil om dagen var strategien slik at jeg skulle sykle i 20 mil og ta toget resten. Bare dersom kroppen var helt fin skulle jeg sykle helt opp. Når jeg kom til avkjøringen til Snåsa (ca 5 km fra E6) var klokken ca 17.30 og det ble et lite kapløp for å rekke toget, ellers MÅTTE jeg sykle helt opp. Hadde nok vært på Namskogan ca kl. 23.00 om jeg måtte.

Dag 6 – Namskogan til Mo i Rana.

223 km.
Fulgte E6.

Dette var en glimrende dag. Solen skinte fra nesten skyfri himmel, endel motvind hele veien. Opplevde alt fra høyfjell til "sørlandsperler". En etappe jeg kan anbefale. Fulgte E6 hele dagen, men trafikken var helt OK, kunne gå mange minutter mellom hver bil.

Ca 33 km med oppoverbakke langs Namsen før det var flatt rundt Majavatn og begynte å gå nedover mot Mosjøen, og det gikk jamt nedover i veldig mange mil. Tidvis bratt nedoverbakke.

Mosjøen er midt i Norge og dermed er jeg halvveis. Dersom du er her, ta deg tid til å besøke gamlebyen, en fantastisk "sørlandsperle".

Fra Mosjøen var det nye 50 km med slakk oppoverbakke før det gikk ned mot Mo i Rana. Like før Korgen fikk jeg nå også oppleve den første tunnellen, ikke særlig hyggelig som syklist men sikkert nyttig. Det var skiltet omveier, men skiltingen var så dårlig at jeg ikke tok poenget før etter at jeg hadde syklet gjennom. Det er sykkelvei over fjellet (tunnellen går gjennom fjellet).

Den første tunnellen like før Korgen, var på 8,6 km, jamn nedoverbakke så det gikk fort. Sykler du nordfra er det oppoverbakke. Anbefaler at du sykler skiltet omvei over Korgen fjellet.

Dag 7 – Mo i Rana til Kobbelv (Sørfold).

244 km.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Når jeg våknet var kroppen helt gåen, som om jeg hadde vært i slosskamp. Jeg prøvde å se i retning av sykkeløyet noen ganger, men kroppen strittet i mot. Så jeg bestemte meg for å vente litt. NRK Finnmark skulle intervju meg på direkten litt før 09.00 i morgensendingen, så jeg satt ganske enkelt på hotellet og ventet på at de skulle ringe. De synes det var spesielt at jeg hadde Slettnes som mål og ikke Nordkapp, som alle andre. Etter intervjuet gikk jeg for å spise frokost, deretter på med sykkeløyet og avgårde ca 10.00. Var også innom et apotek. Dagen før hadde jeg fått vondt i høyre akilles senen, ikke mye, men nok til at det plaget meg endel. Ringte pappa, som er lege, om kvelden og han foreslo Voltaren salve som maserers inn. Voltaren var på resept, men jeg kunne få kjøpe Voltarol tabletter, noe jeg ikke gjorde. Har ikke behov for slappe muskler nå i hele kroppen.

Det var litt regn til å begynne med, så oppholde for å bli sol utover kvelden.

Dagens sykkeltur startet med 85 km forsiktig klatring opp på Saltfjellet, E6. Det var litt slett rund 60 km og jeg håpet selvsagt et jeg var oppe, men bare for å oppdage at bakkene fortsatte. Like før toppen passerte jeg polar sirkel punktet. Endelig på toppen var det en mil eller to med slett før det gikk nedover igjen. Nå ble det sol og de fantastiske fjellene viste seg i all sin prakt. I 20 km gjorde jeg ikke et eneste tråkk, bare seilte nedover. Herlig – og velfortjente. Når jeg nærmet meg Fauske kom jeg gjennom mange tunneller, alle kan sykles i, men det er ikke så hyggelig. Også etter Fauske er det mange tunneller, alle er lov å sykle i. Det finnes ikke noen vei rundt.

I Fauske så jeg på et turistkart og det så ut til å være ca. 20 km til Kobbelv, som var dagens mål. Jeg lot være å fylle opp drikkeflaskene. Etter 20 km ringte jeg Kobbelv vertshus for å få retningen, i følge kartet skulle jeg være her. Men de forklarte at det er nye 40 km og minst 10 tunneller. 40 km uten drikke, helt utslitt kl 20. om kvelden, jeg ble plutselig helt motløs. Mens jeg sto der i veikanten med telefonen kom en kar løpende mot meg. Erik Nossun løper fra Nordkapp til Lindesnes for Aktiv Mot Kreft (www.aktivmotkreft.no og www.norwayrun.net) Han skal løpe på 40 dager, den gamle rekorden er 69 dager. Når vi traff hverandre hadde han noen få km igjen før han passerte 1000 km. Vi ble stående en stund å utveksle erfaring om tunneller, spise, oppover og nedoverbakke og annet.

Når jeg endelig kom til Kobbelv Vertshus var klokken 22.20, kjøkkenet var stengt. Men de ringe på kokken og stilte opp med middag til meg. Er du i nærheten, dropp inn å ta lunch eller middag, de har utsøkt mat og god service

Dag 8 – Kobbelv til Narvik.

199 km

Strålende sol fra helt klar himmel.

Når jeg våket klarte jeg ikke å bevege høyre arm, den var helt lammet. Jeg måtte spise med venste og børste tenne med venste arm. Foruten det var kroppen OK. Like etter Kobbelv bar det gjennom en tunnel, men før de 2 neste tunnellene var det skiltet gang og sykkel omvei, som jeg valgte, begge tunnellene var mange km lange. Det var en fantastisk hyggelig omvei, som var godt skiltet. Dette var dagen for berg og dalbane. En motbakke som med 10 % stigning på 4 km, et flatt parti på toppen og

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

nedover mot fjorden igjen, noen km langs fjorden før neste bakke. Gang etter gang. Slik gikk det meste av dag. Men nå er jeg i Lofoten og de fantastiske fjellformasjonene kommer til syne, så dette er en vakker del av landet vårt. Slitet i bakkene var på en måte verdt det. Det er jo fjellene som gjør denne delen av landet så vakker. Men det gikk sakte fremover, ca 20 km/t i snitt. Over Tyssfjord må man ta ferge, og jeg valgte E6 fra Bognes, da slapp jeg 3 lange tunneller. Man kan ta en annen ferge til Rørvik, men det gjorde ikke jeg.

Etter fergen var det 80 km igjen til Narvik. Når jeg kom til Ballangen begynte det å regne ut av ingenting og det regnet ganske kraftig en times tid, men når jeg nærmet meg Narvik var solen tilbake. Regnet startet med et vederstyggelig sprutregn, heldigvis var jeg da inne på en Statoilstasjon for å fylle drikkeflaskene og kjøpe noen boller med sjokoladebiter i. Det var bare å vente til styrtregnet var over, ta på regnfrakken og sette seg på sykkelen igjen.

Kvelden i Narvik var glimrende, sol og god varme. Jeg spiste en stor pastarett og den største banansplitten jeg noen gang har fått og satt meg på en uterestaurant med et glass rødvin. Det var jo lørdag kveld, og jeg lengtet hjem. Håper fridagen i morgen også gir meg motivasjonen tilbake, for nå er jeg temmelig lei.

Fridag i Narvik.

Hviledag. Dette har jeg gledet meg til i flere dager.

Jeg har vasket sykkelen og oljet kjeden på nytt. Har bare gjort noen "kattevask" de siste dagene, på med mer olje uten å rengjøre kjedet. Hele drivverket var ganske grisete. Det pøssregner og jeg er glad jeg ikke skal sykle. Det er meldt mindre regn i morgen, og jeg håper de har rett. Også venstearmen er et problem nå, men høyrearmen er litt bedre. Håper det retter seg til i morgen. Det er nok noe med sittestillingen, eller måten jeg har sekken på, som jeg må se på.

Jeg har gjort om på ruten de siste dagene slik at det blir ca 200 km hver dag for resten av turen. Ringt og bestilt overnatting for hver dag. Jeg hadde egentlig feilberegnet en dag, så jeg hadde en dag "slakk" som jeg når bruker for å korte ned dagsetappene, og likevel komme frem som avtalt. Når jeg kommer til Mehamn, 20 km fra Slettnes, har de arrangert at mange skal sykle sammen med meg, hver betaler 50 kroner som går til kreftsaken. NRK vil også være der for å dekke begivenheten, det blir spennende.

Dag 9 – Narvik til Nordmansvik (like etter fergekai Lyngseide-Olderdalen).

244 km.

Det regnet lett når jeg forlot Narvik, som sluttet etter en times tid. Etter en dags pause var beina og armene mye bedre.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Flatt langs fjorden 35 km til Bjerkvik, men med mye trafikk. Pass på brufestet på nordsiden av brua over Rombak, den står opp og kan punktere en sykkel. Etter Bjerkvik hvor E6 og E10 skiller lag ble det mye mindre trafikk. Klatring opp på fjellet, ikke bratt, men sugende over mange mil. På fjellet ganske flatt rundt setermoen, frem til det gikk nedover etter Bardufoss. Da startet også regnet, som fortsatte resten av dagen. Jeg valgte riksvei 868 mot Lyngseidet i stede E6 for rundt fjorden. Deretter fergen Lyngseide - Olderdalen. Med det sparte jeg ca 60 km sykling. Fergen går ca hver 45 minutter, siste 21.05. Turen ut 868 var fantastisk tross regnet, lyngsalpene på begge sider, og helt flatt sykling. Det var en tunnel på 3,2 km som jeg kjørte gjennom, tross skilt for omkjøring for sykler. Gammel, mørk tunnel, dårlig asfalt, men trafikken var veldig liten.

Det er vanskelig med overnatting på den siden av fjorden, men Ingar Lyngmo hjalp til med husly , **+47 909 47 452** . I Lyngseide er det et gjestehus. Det var et hotel i Olderdalen tidligere som var lagt ned. Det er også en ganske eksklusiv lodge ikke lang fra der jeg overnattet.

Dag 10 – Nordmannsvik til Alta.

233 km

Jeg fulgte E6 hele dagen.

I dag fikk begrepet "skiftende vær" en ny betydning. Startet i oppholdsvær, og med de fantastiske lyngsalpene på begge sider. Den fantastiske naturen fortsatte nordover, gjennom Troms. Flatt i nesten 70 km så jeg kunne holde ganske bra fart, hadde også medvind. Dette er en vakker del av Norge.

Det startet å regne på vei opp mot Kvernangfjellet som hadde en stigning på 430 meter over 4 km. Over fjellet og ned igjen, krysset grensen til Finnmark. Da startet det også å blåse, flatt, medvind og jeg kunne holde god fart. Plutselig skiftet vinden og jeg fikk den både forfra og fra siden på i løpet av samme minutt. Dette var antageligvis mine verste timer på sykkel, noe gang. Jeg var våt, kald, og ble nesten blåst av veien i den sterke vinden. Vi fra sør har liten aning om hvor fort været kan skifte her nord. Men plutselig var det noen som skrudde av krana, og regnet sluttet. 15 minutter senere sprakk himmelen opp og det ble sol. Dermed ble de siste 40 km til Alta en hyggelig opplevelse. Ingen tunneller i dag.

Dag 11 – Alta til Lakselv.

174 km, E6.

Endelig en hel regnfri dag. Sol og 13 grader.

Klatring 4-5 km opp på fjellet (sennalandet), så følger 60-70 km med nesten helt flatt og litt medvind. Fantastiske vidder så langt øye kan se. Mye gjerder for rein. Når jeg kommer ned til havet igjen etter ca 90 km skiller veien til Nordkapp og E6 lag, og de fleste drar til Nordkapp, dermed blir det lille som var av trafikk nesten borte. Det manglet bare cirka 100 km til Norkapp så det var litt fristende, men jeg skal til Slettnes fyr så jeg følger E6.

Noen mil før Lakselv var det 3-4 rein som spratt frem og tilbake over veien.

Alt i alt en flat etappe, ingen tunneller - kan anbefales. Jeg møtte ca 30 syklistere i dag.

Dag 12 – Lakselv til Slettnes fyr.

Syklet 35 km, transport ca 210 km.

Sto opp veldig tidlig og var klar til å dra ca 07.00. Hadde lovet å være fremme før 17.00.

I Lakselv regnet veldig, blåste bris og var 10 grader. Værmelding sa frisk bris på kysten, økende til liten kuling og unormalt store nedbørsmengder. Jeg vurderte på bli liggende på hotellet en dag i påvente av bedre vær, men dro av gårde. Etter en liten stund fikk jeg skyss nesten ut til Mehamn, så jeg valgte å takke ja til det. Det var såpass guffent at jeg nok hadde snudd, dratt tilbake til hotellet og ventet til i morgen. Temperaturen sank til 6 grader utover dagen. Problemet var at værmeldingen for i morgen sa sludd. Syklet det siste stykke inn til Mehamn, og videre til Slettnes, nå blåste det så mye at jeg sto å tråkket i nedoverbakkene.

Fra Mehamn til Slettnes fikk jeg følge av 2 personer som trosset vær og vind ut til Slettnes fyr. Der fikk jeg dusjet meg varm igjen i de tilstøtende hus til fyrhuset. Skal du inn her må du avtale, for det er normalt låst.

Kontakt turistinformasjon +47 78 49 79 49 [klikk her](#)

En ganske flat etappe, 3 stigninger på ca 5 %, over noen få kilometer, lite trafikk og et totalt annerledes landskap enn de andre dagene. Nærmest flate steinrøyser med litt gress. Dette er en del av Norge alle burde oppleve.

Slettnes fyr ligger fint til ute på en odde, i et naturreservat med et unikt fugleliv. Dette er Norge og Europas (og muligens verdens?) nordligste fyr og det er like ved Kinnarodden som er det nordligste punktet i Europa

Jeg kan på det sterkeste anbefale denne sykkelturen, ikke nødvendigvis alt på en dag. Det finnes overnatting i Børselv. Men været må være bra. Om det er regn, frisk bris og 6 C er det bedre å holde seg innendørs, det blir ingen hyggelig tur ut i slikt vær.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

This is translated by Google translator.
<http://translate.google.no/#>

Day 1 - Lindesnes to Skien.

Cycled 285 km.

E39, RV 401, 420, 410 and some E18. The first 36 km from Lindesnes went to a little under one hour, with a good tailwind. I tried with the bike paths when I came to the E39, but ended in a dirt road so I rode on the E39 until Kristiansand. Before Mandal was very little traffic, but it thickened towards Kristiansand. I followed the directions in Kristiansand on, but they were not completely updated after they had a nice and beautiful 4-lane road from Kristiansand to Oslo. I spent quite exactly 10 hours on bike, 1 hour lunch, and 1 hour of root and wrong decisions in Kristiansand. Do not rely on the signs, take to the zoo and then 401 against Høvåg. Now you're in the great bike paths all the way to Arendal.

Wind, sun and good humor, a great day on the bike. Following road 401.420 to Arendal. About 10 mil fine roads and almost no traffic. After Arendal is not so easy for cyclists, so there was some E6. Sometimes it actually ended bike path on the E6. I was told that cyclists were taken off the road on a police car arrived, but it was late at night, public holidays and little traffic, so I took the chance. Was a little unsure when I was going through the tunnels at Bamle, they were so short and the traffic is so small that it went smoothly.

The last 7-8 miles was a pure transport time, not so much to see and I longed for the hotel, a cold beer and a juicy steak.

Skien surprised me many nice looking restaurants, I chose the biggest steak and baked potato at the Big Horn Steak House, and sat outside in the backyard in just t-deed-fantastic. Proteins and carbohydrates.

Day 2 - Skien to Fagernes.

Cycled 295 km, almost 11 hours on the bike.

Highway 32 over Lake Siljan, the way 40 and then 35 up to Ringerike. So E16 up to Fagernes. E16 was not allowed for cyclists much of the way, for any reason, but it was common holidays and late in the day. Find another way, some heavy traffic and not very nice - but effectively whether to go forward, rather flat. 32, 40 and 35 was very nice to ride, good asphalt and little traffic.

Started 8:30 in fine summer weather in Skien, the birds chirping and it was a good start. Symbol not so much the first day other than the back because bag. Besides, I was a bit more than usual sore butt after ass bag presses down against the seat.

But after a few miles started today's first trial, a climb of 6 km and quite steep, up to Siljan, so did the effects from the first day of the legs. A nice downhill before a new uphill. How is it to cross the valleys from west to east.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Then it started to rain, quite a lot and it rained for hours, gave up and started again, but luckily temeparturen good. Ate lunch at Hokksund.

This day was a fair trial. Can not remember having been so exhausted ever. The problem now is that I spend a lot more energy than I can take in, so I plan to do about the rest of the trip from Trondheim and northwards. 20 mil in a day is enough.

Day 3 - Fagernes to Oppdal.

Cycled 184 km took the train about 100 km.

The body might have a reaction to two tough days and I was not as quick this morning. But the weather was excellent, so I "sales up" from Fagernes and started the 55 km long climb up the stage to Valdres wing, through Beitostølen. It took the wind and did not bedre. Men for a wonderful nature we have and the bike is excellent. After Valdres wing is a multi mil long downhill and it gave a wonderful feeling to roll in 35 km / h and take in all the impression from Jotunheimen at its best.

After 8 hours I came to Otta. The last 30 km was a bit tricky because someone had spilled lumps of tar on the pavement for several miles. This sits on the tires, which in turn allows the gravel on the pebbles get stuck. After a flat tire. So I must have washed the decks before the next day. If anyone is planning trip, beware of Vågåmo and Otta. I stopped every 1 km, and brushed the tires.

When I came to Otta was at almost 18:00 and I had left before Mountain Oppdal. I could then choose to above in Otta, or possibly Doba, or get to Oppdal otherwise. Fortunately, the train then, so I took train to Oppdal. Relax with the Mountain, which I have cycled over a few times before. This trip is with the approximately 100 km shorter, but I arrive on time. It's probably possible, I take other transport also since the weather or other circumstances that insanity tends toward the unjustifiable. Going on a cross from Otta at Dovre. 18.00 I consider that irresponsible.

Day 4 - Oppdal to Trondheim.

120 km.

E6 is terrible for cyclists, lots of traffic.

Took it very easy to get some rest before tomorrow.

Somewhat uncomfortable having to cycle on the E6, which is actually the only way of Dovre. Met several cyclists, both Norwegian and foreign. In particular, mobile homes and trailers creates discomfort. The last 50 km was the bicycle, which was very poorly marked, took a long time but are both more secure and much nicer.

It was raining at first, but eased throughout the day and it turned out many great scenes with heavy clouds over the mountains.

Yesterday (day 3) I was sick in the morning and all day, possibly because I took too much to begin with. When I approached Trondheim fyste I eggs and bacon - a good sign. Have also got washed all the clothes. I have received a wound in the butt for the seat, so I can buy Pyrisept not to be inflammatory.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

The bike needed an overhaul and Jostein Wilmann gave super service.
<http://www.sykkeltrondheim.no>

Day 5 - Trondheim Namskogan

Cycled 220 km and took the train about 60 km.

Started from the hotel about 8:00, road 715 to Fosen ferry. Waited an hour and spent a half hour over. Started from Rørvik approx. 09.30 took away 715, so the Kråkmo to road 720 up to Steinkjer, the last part highway 17 Good roads, almost no traffic and nice scenery, ranging from the "bare" to the fjords. This is an excellent bike ride. But 70 km without the opportunity to fill the water and buying food. Bring food and drink!

Then, on the E6 again, but now it's far less traffic than before Trondheim. Actual Highway 17 seemed more busy than E6. What I thought would be a flat route along Snåsa Vats was a roller coaster that sucked the power out of me. 2 km, 2 km down, all the next 6 miles the water lasted. Then climb up to Grong, and up Namsdalen.

Before I went in the morning I checked the train schedules, knowing that there is only one train in the evening from Trondheim and northwards. Approximately 18.30 goes from Snåsa and 19.00 from Grong. Since I had decided for 20 mil a day was the strategy that I would ride for 20 mil and take the train the rest. Only if the body was quite nice I would ride all the way up. When I came to the exit to Snåsa (about 5 km from E6) was at approximately 17.30 and there was a small race to reach the train, otherwise I had to ride all the way up. Had been Namskogan at approx. 23.00 if I had to.

Day 6 - Namskogan to Mo i Rana.

223 km.

Following E6.

This was a great day. The sun was shining from almost cloudless sky, some headwind the whole way. Experienced everything from mountain peaks to "southern pearls". A stage I can recommend. Following E6 all day, but the traffic was quite OK, could be many minutes between each car.

About 33 km of uphill along Namsen before it was flat around Majavatn and began to go down to the Mosjøen, and it went steadily downward in many mil. Occasionally a steep downhill.

Mosjøen is in the middle of Norway and thus I am halfway. If you're here, take the time to visit the old town, a wonderful "Southern Pearl".

From Mosjøen there were 50 new miles of gentle uphill before it went down to the Mo i Rana. Just before Korgen I now experience the first tunnel, not very pleasant as cyclist but certainly useful. There were detours signs but the signs were so bad that I did not take the point until after I had cycled through. The cycle route over the mountains (the tunnel passes through the mountains). The first tunnel just before Korgen, was of 8.6 km, steady downhill so it went fast. Cycling from the north is uphill. We recommend that you cycle detour signs of Korgen mountain.

Day 7 - Mo i Rana to Kobbelv (Sørfold).

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

244 km.

When I woke up the body was completely exhausted, as if I had been in a fight. I tried to look in the direction of bicycle clothes sometimes, but the body fought against. So I decided to wait a bit. NRK Finnmark were interview me live a little before 9:00 in the morning broadcast, so I simply sat in the hotel and waited for them to call. They think it was special that I had Slettnes aims and North Cape, like everyone else. After the interview I went to eat breakfast, then by bike clothes and off about 10.00. Was also visited a pharmacy. The day before I had a sore right Achilles tendon, not much, but enough that it bothered me a lot. Called my dad, who is a doctor, in the evening and he suggested Voltaren ointment nag in. Voltaren was on prescription, but I could buy Voltarol tablets, which I did not. Do not need to relax muscles now in the body.

There was little rain to begin with, so stay to be sunny evening.

Today's bike ride started with 85 km careful climbing on Salt Mountain, E6. There was some clear round 60 km and I hope I was of course an open, but only to discover that the hills continued. Just before the top I passed the polar circle point. Finally at the top there was a mil or two to clear before it went down again. Now, the sun and the great mountains appeared in all its glory. At 20 km I did not a single step, just sailed down. Wonderful - and well deserved. When I approached Fauske I came through many tunnels, all can be cycled in, but it is not so nice. Also by Fauske, there are many tunnels, all are allowed to ride in. There is no way around it.

In Fauske I looked at a tourist map and it looked to be about. 20 km to Kobbelv, which was today's goal. I failed to fill the drink bottles. After 20 km I called Kobbelv inn to get direction, according to the map I should be here. But they explained that there are new 40 km and at least 10 tunnels. 40 km without drinking, completely worn out at 20 evening, I suddenly became very discouraged. As I stood at the roadside with your phone came a man running towards me. Erik Nossun runs from North to Lindesnes Active Against Cancer (www.aktivmotkreft.no and www.norwayrun.net) He will run for 40 days, the old record is 69 days. When we met he had a few km to go before he passed 1000 km. We stayed a while exchanging experience on the tunnels, eating, up and down hill and more.

When I finally came to Kobbelv Inn was at 22.20, the kitchen was closed. But they call the cook and set up dinner for me. Are you around, drop in to take lunch or dinner, they have excellent food and good service

Day 8 - Kobbelv to Narvik.

199 km

Brilliant sunshine from the clear sky.

When I watched I could not move the right arm, it was completely paralyzed. I had to eat with Left and brush teeth with left-arm. Beside the body was OK. Soon after Kobbelv went through a tunnel, but before the next 2 tunnels were the signs and biking detour, as I requested, both tunnels were many kilometers long. It was a wonderful pleasant detour, which was clearly signposted. This was the day of roller coaster ride. A climb to 10% gradient of 4 km, a flat party on the top and down towards the fjord, a few miles along the fjord before the next hill. Time after time. How did most of the day. But now I'm in the Lofoten Islands and the fantastic rock formations appear, so this is a beautiful part of our country. The struggle in the hills were kind of worth it. It's the mountains that make this part of the country so beautiful. But it was slow to come, about 20 km / h average. Over Tyssfjord you have to take the ferry, and I chose E6 from Bognes, when I dropped three long tunnels. One can take another ferry to Rørvik, but it did not.

After the ferry was the 80 km left to Narvik. When I came to Ballangen started to rain out of nothing and it rained quite heavy for an hour, but when I approached Narvik was the sun back. The rain started with a coarse spray rain, luckily I was then built on a Statoil station for filling beverage bottles and buy some buns with chocolate chips in. It was just to wait until the rain was over, put on raincoat and sit on the bike again.

The night in Narvik was brilliant, sun and great heat. I ate pasta is great and the biggest banana split I

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

have ever had and put me on a terrace with a glass of red wine. It was Saturday night, and I'm homesick. Hope holiday tomorrow gives me the motivation back, now I'm pretty tired.

Day off in Narvik.

Day of rest. This I have looked forward to for several days.

I've washed the bike and oiled chain. Have only done a "cat wash" the last days, with more oil without cleaning the chain. All drivvverket was pretty messy. The heavy rain and I'm glad I will not ride. It's reported less rain in the morning, and I hope they are right. The Left arm is a problem now, but the right arm is a little better. Hope it is directed to tomorrow. It's probably something with his position, or the way I have the sack on which I have to look at.

I have made about the route the last few days so that it is about 200 km each day for the rest of the trip. Called and booked accommodation for each day. I actually had miscalculated a day, so I had a day "slack" which I once use to shorten the day's stages, and still arrive as agreed. When I come to the Adventure Camp, 20 km from Slettnes, they have held that many will ride with me, each paying 50 million that goes to the cancer issue. NRK will also be there to cover the event, it will be exciting.

Day 9 - Narvik to Nordmansvik (just after the ferry dock Lyng Eide-Olderdalen).

244 km.

It was raining lightly when I left Narvik, which ended after an hour. After a day's break legs and arms were much better.

Flat along the fjord 35 km to Bjerkvik, but a lot of traffic. Make brufestet the north of bridge over Rombak, it rises and can puncture a bicycle. After Bjerkvik the E6 and E10 split was much less traffic. Climbing up the mountain, not steep, but the sucking of many mil. In the mountains quite flat around the seats moor, until it went down after Bardufoss. Then the rain started, which continued the rest of the day. I chose highway 868 towards Lyngseidet E6 instead of around the fjord. Then the ferry Lyng Eide - Olderdalen. With that I saved about 60 km cycling. The ferry runs about every 45 minutes past 21.05. The trip out 868 was fantastic despite the rain, heather Alps on both sides, and completely flat cycling. There was a tunnel of 3.2 km as I drove through, despite the signs for detour for bikes. Old, dark tunnel, bad asphalt, but the traffic was very small.

It's hard to stay on the side of the fjord, but Ingar Lyngmo helped with the shelter, 47 909 47 452. In Lyng Eide is a guest house. It was a hotel in Olderdalen previously was closed. There is also a very exclusive lodge not far from where I stayed.

Day 10 - Doe Lies to Alta.

233 km

I followed the E6 all day.

Today, the term "changing weather," a new meaning. Started in the living big, and with the wonderful heather Alps on both sides. The fantastic nature continued north through Norway. Flat for nearly 70 km so I could keep pretty good speed, had tailwind. This is a beautiful part of Norway.

It started to rain on the way up to Kvernangfjellet who had a gradient of 430 m over 4 km. Over the mountains and down again, crossing the border to Finnmark. Then it also started to blow, flat, wind and I could keep a good speed. Suddenly the wind shifted and I got it both front and side on in the same minute. This was probably my worst hours on the bike, some time. I was wet, cold, and was almost blown off the road in the strong wind. We from the south have little idea about how fast the weather can change here in the north. But suddenly someone turned the tap, and the rain stopped. 15 minutes later, the sky cracked up and it was sunny. Thus the last 40 kms to Alta a pleasant experience. No tunnels today.

Day 11 - Alta to Lakselv.

174 km, E6.

Finally, a whole regnfri day. Sun and 13 degrees.

Climbing 4-5 km up the mountain (Senna country), then follow the 60-70 km of almost completely flat and a bit of tailwind. Great plains as far as eye can see. A lot of fences for deer. When I get down to the sea again after about 90 km separates the road to North Cape and E6 team, and most of them go to Nordkapp, making it little that was of traffic virtually gone. It lacked only about 100 km to Norkapp so it was a little tempting, but I'm going to Slettnes guy so I follow the E6.

A few mil before Lakselv was 3-4 deer that jumped back and forth across the road.

All in all, a flat stage, no tunnels - may be recommended. I met about 30 cyclists today.

Day 12 - Lakselv to Slettnes guy.

Cycled 35 km, transporting about 210 km.

Got up very early and was ready to leave about 7:00. Had promised to be there before 17.00.

In Lakselv considered very, blew air was 10 degrees. Weather forecast said the fresh breeze on the coast, rising to little breeze and the abnormally heavy rainfall. I reviewed the remain at the hotel one day in anticipation of better weather, but went away. After a while I got a ride almost to the Adventure Camp, so I chose to accept it. It was so guffent enough that I had turned, pulled back to the hotel and waited until tomorrow. The temperature dropped to 6 degrees over the day. The problem was that the weather forecast for tomorrow said sleet. Cycled the last piece to the Adventure Camp, and on to Slettnes, now blowing it so much that I got to get into the down hills.

From Adventure Camp for Slettnes I got a result of two people who defied the weather to Slettnes guy. There I showered me warm again in the adjacent house to fyrhuset. Are you in here you have to deal, for it is normally locked.

Contact Information Office +47 78 49 79 49 [click here](#)

A relatively flat stage, three climbs of around 5%, over a few kilometers, little traffic and a completely different landscape than the other days. Almost flat stones with a little grass. This is a part of Norway everyone should experience.

Slettnes lighthouse is situated out on a promontory, in a nature reserve with a unique bird life. This is Norway's and Europe (and possibly the world?) Northernmost lighthouse and it's right next Kinnarodden which is the northernmost point in Europe

I can strongly recommend this bike ride, not necessarily all in one day. There is accommodation in Børselv. But the weather must be good. If there is rain, fresh air and 6 C, it is better to stay indoors, there will be no pleasant walk in such weather.

Tag 1 - Lindesnes nach Skien.

285 km gefahren.

E39, RV 401, 420, 410 und einigen E18. Die ersten 36 km von Lindesnes ging ein wenig unter einer Stunde, mit einem guten Rückenwind. Ich versuchte mit den Radwegen, wenn ich den E39 kam, aber in einem Feldweg endete damit ich auf der E39 bis Kristiansand ritt. Bevor Mandal war sehr wenig Verkehr, aber es verdickt Richtung Kristiansand. Ich folgte den Anweisungen in Kristiansand auf, aber sie waren nicht vollständig aktualisiert, nachdem sie eine nette und schöne 4-spurige Straße von Kristiansand nach Oslo hatte. Ich verbrachte ziemlich genau 10 Stunden auf dem Fahrrad, 1 Stunde Mittagspause, und 1 Stunde von Wurzel und falsche Entscheidungen in Kristiansand. Verlassen Sie sich nicht auf den Schildern, zu ergreifen, um den Zoo und dann 401 gegen Høvåg. Jetzt sind Sie in der großen Radwegen bis hin zu Arendal.

Wind, Sonne und gute Laune, ein großer Tag auf dem Fahrrad. Nach 401,420 Straße nach Arendal. Über 10 Mio. feinen Straßen und kaum Verkehr. Nach Arendal ist nicht so einfach für Radfahrer, so gab es einige E6. Manchmal ist es tatsächlich beendet Radweg auf der E6. Mir wurde gesagt, dass Radfahrer aus wurden die Straße auf einen Polizeiwagen kam getroffen, aber es war spät nachts, feiertags und wenig Verkehr, so nahm ich die Chance. War ein wenig unsicher, wenn ich durch den Tunnel am seinerzeit rekonstruierte gehen, aber sie waren so kurz, und der Verkehr ist so klein, dass es reibungslos geklappt hat.

Die letzten 7-8 Meilen war eine reine Transportzeit, nicht so viel zu sehen und ich sehnte mich nach dem Hotel, ein kaltes Bier und ein saftiges Steak.

Skien überraschte mich viele nette Restaurants suchen, entschied ich mich für die größte Steak und gebackene Kartoffel am Big Horn Steak House und saß draußen im Hof nur in T-That-fantastisch. Proteinen und Kohlenhydraten.

Tag 2 - Skien nach Fagernes.

295 km gefahren, fast 11 Stunden auf dem Motorrad.

Highway 32 über den See Siljan, den Weg 40 und dann 35 bis Ringerike. So E16 bis Fagernes. E16 war nicht für Radfahrer viel von der Art und Weise erlaubt, aus irgendeinem Grund, aber es war gemeinsame Ferien und spät in den Tag. Einen anderen Weg finden, einige stark befahrenen und nicht sehr schön - aber effektiv, ob vorwärts zu gehen, eher flach. 32, 40 und 35 war sehr schön zu fahren, guter Asphalt und wenig Verkehr.

Started 8.30 Uhr in schönen Sommerwetter in Skien, die Vögel zwitschern und es war ein guter Anfang. Symbol nicht so sehr dem ersten Tag als die anderen zurück, weil Tasche. Außerdem war ich ein bisschen mehr als sonst wunden Hintern nach ass Tasche drückt gegen die Rückenlehne.

Aber nach ein paar Meilen startete heute die erste Studie, einer Steigung von 6 km und ziemlich steil, bis zum Siljan, so hat das Auswirkungen ab dem ersten Tag der Beine. Ein nettes bergab, bevor ein

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

neuer bergauf. Wie ist es um die Täler von West nach Ost zu überqueren.

Dann fing es an zu regnen, sehr viel und es regnete stundenlang, aufgegeben und wieder gestartet, aber glücklicherweise war temeparturen gut. Ate Mittagessen in Hokksund.

Dieser Tag war ein faires Verfahren. Kann nicht mit so erinnern jemals erschöpft. Das Problem ist jetzt, dass ich viel mehr Energie, als Ich kann mich in zu verbringen, damit ich planen, über den Rest der Reise von Trondheim und nach Norden zu tun. 20 Millionen an einem Tag ist genug.

Tag 3 - Fagernes zu Oppdal.

Radelte 184 km mit dem Zug etwa 100 km.

Der Körper könnte eine Reaktion auf zwei harte Tage und ich war nicht so schnell diesen Morgen. Aber das Wetter war hervorragend, so dass ich "Umsatz" von Fagernes und startete die 55 km lange Aufstieg auf der Bühne zu Valdres Flügel, durch Beitostølen. Es dauerte den Wind und nicht für eine wundervolle Natur bedre.Men wir haben und das Bike ist sehr gut. Nach Valdres Flügel ist ein Multi mil lange bergab und es gab ein wunderbares Gefühl, in 35 km roll / h, und nehmen in allen den Eindruck von Jotunheimen at its best.

Nach 8 Stunden kam ich nach Otta. Die letzten 30 km war ein bisschen schwierig, weil jemand vergossen hatte Klumpen Teer auf dem Bürgersteig mehrere Meilen. Dieser sitzt auf dem Reifen, was wiederum ermöglicht den Kies auf den Kieseln stecken. Nach einer Reifenpanne. Also muss ich die Decks vor dem nächsten Tag gewaschen haben. Wenn jemand plant Reise, hüte dich vor Vågåmo und Otta. Ich stoppte alle 1 km, und wischte sich die Reifen.

Als ich nach Otta kam, war bei fast 18:00 und ich hatte vor dem Mountain Oppdal links. Ich konnte dann oben in Otta, oder möglicherweise Doba, oder lernen Sie Oppdal anders wählen. Glücklicherweise ist der Zug dann, so nahm ich an Oppdal Zug. Entspannen Sie sich mit dem Berg, den ich über ein paar Mal, bevor radeln können. Diese Reise ist mit den rund 100 km kürzer, aber ich pünktlich anzukommen. Es ist wohl möglich ist, nehme ich auch andere Verkehrsmittel, da das Wetter oder andere Umstände, gegen die ungerechtfertigte Wahnsinn neigt. Going am Kreuz von Otta in Dovre. 18,00 Ich überlege, wie unverantwortlich.

Tag 4 - Oppdal nach Trondheim.

120 km.

E6 ist furchtbar für Radfahrer, viel Verkehr.

Nahm es sehr einfach für etwas Ruhe vor morgen.

Etwas unwohl mit dem Fahrrad auf der E6, das ist eigentlich der einzige Weg, Dovre. Trafen sich mehrere Radfahrer, norwegischen und ausländischen. Insbesondere, Wohnmobile und Anhänger schafft Unbehagen. Die letzten 50 km war das Fahrrad, was sehr schlecht ausgeschildert war, nahm eine lange Zeit sind aber auch mehr Sicherheit und viel schöner.

Es war anfangs regnet, aber entspannt den ganzen Tag und es stellte sich heraus, viele große Szenen mit schweren Wolken über die Berge.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Gestern (Tag 3) war ich in den Morgen und den ganzen Tag krank, vielleicht weil ich nahm zu viel mit anfangen. Wenn ich an meinen fyste Trondheim auf den Eiern und Speck - ein gutes Zeichen. Ich habe auch alle Kleider gewaschen. Ich habe eine Wunde in den Hintern für den Sitz erhalten, so dass ich Pyrisept kaufen kann nicht sein entzündungshemmend.

Das Fahrrad benötigt eine Überholung und Jostein Wilmann gab super Service.
<http://www.sykkeltrondheim.no>

5. Tag - Trondheim Namskogan

220 km gefahren und nahm den Zug etwa 60 km.

Schritte vom Hotel etwa 8:00, Straße 715 nach Fosen Fähre. Wartete eine Stunde und verbrachte eine halbe Stunde vorbei. Gestartet von Rørvik ca. 09.30 wegnahm 715, so dass die Straße zu Kråkmo 720 bis Steinkjer, der letzte Teil Highway 17 Gute Straßen, fast kein Verkehr und schöne Landschaft, angefangen von der "Rocky" zu den Fjorden. Dies ist ein hervorragendes Fahrrad fährt. Aber 70 km, ohne die Möglichkeit, das Wasser zu füllen und Kauf von Lebensmitteln. Bringen Sie essen und trinken!

Dann, auf der E6 wieder, aber jetzt ist es viel weniger Verkehr als vor Trondheim. Tatsächliche Highway 17 schien mehr beschäftigt als E6. Was ich dachte, würde eine flache Strecke entlang Snåsa Bottiche, war eine Achterbahn, daß die Macht aus mir gesaugt. 2 km und 2 km nach unten, alle innerhalb der nächsten 6 Meilen das Wasser dauerte. Dann erklimmen Grong, und bis Namsdalen.

Bevor ich ging in der Früh Ich überprüfte die Fahrpläne, wohl wissend, dass es nur ein Zug am Abend von Trondheim und Norden. 18:30 Uhr geht von Snåsa und 19.00 von Grong. Da ich für 20 Mio. pro Tag beschlossen hatte, war die Strategie, dass ich für 20 mil reiten und nehmen Sie den Zug der Ruhe. Nur wenn der Körper war ganz nett würde ich den ganzen Weg reiten. Als ich nach der Abfahrt kam Snåsa (ca. 5 km von der E6) ca. 17.30 Uhr gab es eine kleine Rasse, den Zug zu erreichen, ansonsten hatte ich den ganzen Weg zu reiten. Gewesen Namskogan bei ca. 23,00, wenn ich musste.

Tag 6 - Namskogan bis Mo i Rana.

223 km.

Nach E6.

Dies war ein großer Tag. Die Sonne schien von einem fast wolkenlosen Himmel, einige Gegenwind den ganzen Weg. Erfahrene alles vom Berggipfel "Southern Perlen". Eine Bühne kann ich empfehlen. Nach E6 ganzen Tag, aber der Verkehr war ganz OK, könnten viele Minuten zwischen den einzelnen Wagen.

Über 33 km bergauf entlang, bevor es Namsen Immobilie rund Majavatn war und fing an, bis auf die Mosjoen gehen, und es ging stetig in vielen Millionen nach unten. Gelegentlich ein steiler bergab.

Mosjøen liegt in der Mitte von Norwegen und damit bin ich auf halbem Weg. Wenn Sie hier sind, sich die Zeit nehmen, um die Altstadt zu besuchen, eine wunderbare "Southern Pearl".

Von Mosjøen gab es 50 neue Meilen von sanften, bevor es bergauf ging hinunter, um Mo i Rana. Kurz bevor ich jetzt Korgen Erfahrungen der erste Tunnel, nicht sehr angenehm wie Radfahrer, aber

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

sicherlich nützlich. Es war Umleitungen ausgeschildert, aber die Zeichen waren so schlecht, dass ich nicht nehmen, bis der Punkt, nachdem ich durch radelte. Der Radweg über die Berge (der Tunnel führt durch die Berge).

Der erste Tunnel kurz vor Korgen wurde von 8,6 km, so dass es stetig bergab ging schnell. Radfahren aus dem Norden geht es bergauf. Wir empfehlen Ihnen Zyklus Umweg Anzeichen von Korgen Berg.

Tag 7 - Mo i Rana zu Kobbelv (Sørfold).

244 km.

Als ich aufwachte, war der Körper völlig erschöpft, als hätte ich in einem Kampf. Ich habe versucht, in Richtung des Fahrrades Kleidung manchmal aussehen, aber der Körper bekämpft. Also beschloss ich, ein wenig warten. NRK Finnmark wurden interviewt mich leben ein wenig vor 9:00 Uhr morgens ausgestrahlt, so dass ich saß einfach im Hotel und wartete auf sie zu nennen. Sie denken, es war etwas Besonderes, dass ich Slettnes hatte Ziele und Nordkap, wie jeder andere auch. Nach dem Interview ging ich zum Frühstück essen, dann mit dem Fahrrad über Kleidung und off 10.00. War auch eine Apotheke besucht. Am Tag zuvor hatte ich einen wunden rechten Achillessehne, nicht viel, aber genug, dass es mir viel Mühe. Rief mein Vater, der Arzt ist, am Abend und er schlug Voltaren-Salbe Nag in. Voltaren wurde auf Rezept, aber ich konnte Voltarol Tabletten, die ich nicht kaufen. Brauchen Sie nicht jetzt entspannen Muskeln im Körper.

Es gab wenig regen zu beginnen, so bleiben werden sonnigen Abend.

Die heutige Radtour begann mit 85 km sorgfältige Klettern in Salt Mountain, E6. Es gab einige klare rund 60 km und ich hoffe, ich war natürlich ein offenes, aber nur zu entdecken, dass die Hügel fort. Kurz vor der Spitze verbrachte ich den Polarkreis Punkt. Endlich an der Spitze gab es ein oder zwei Millionen zu löschen, bevor es wieder nach unten ging. Nun schien die Sonne und die großen Berge in ihrer ganzen Pracht. Bei 20 km habe ich nicht einen einzigen Schritt, so segelten. Wunderbar - und wohlverdient. Als ich mich näherte Fauske ich durch viele Tunnel kamen, können alle in radelte werden, aber es ist nicht so schön. Auch nach Fauske, gibt es viele Tunnel, die alle berechtigt sind, in. Es fahren ist kein Weg daran vorbei.

In Fauske Ich schaute auf einer Landkarte und es sah aus, um über sein. 20 km zum Kobbelv, die das heutige Ziel war. Ich habe die Getränkeflaschen füllen. Nach 20 km rief ich Kobbelv Inn Richtung zu bekommen, nach der Karte, die ich hier sein sollte. Aber sie erklärt, dass es neue 40 km und in mindestens 10 Tunnels. 40 km, ohne zu trinken, vollständig bei 20 getragen Abends wurde ich plötzlich sehr entmutigt. Als ich auf der Straße mit Ihrem Telefon stand kam ein Mann auf mich zu laufen. Erik Nossund verläuft von Nord nach Lindesnes Aktiv gegen Krebs (www.aktivmotkreft.no und www.norwayrun.net) Er wird für 40 Tage ausführen, wird der alte Rekord 69 Tagen. Als wir uns trafen, hatte er ein paar Kilometer links, bevor er die 1000 km vergangen. Wir blieben eine Weile Austausch von Erfahrungen über den Tunneln, essen, bergauf, bergab und vieles mehr.

Als ich endlich kam Kobbelv Inn wurde um 22.20 Uhr, war die Küche geschlossen. Aber sie nennen sich die Köchin und Einrichten Abendessen für mich. Sind Sie etwa, drop in, um Mittag-oder Abendessen treffen, haben sie eine ausgezeichnete Küche und guten Service

Tag 8 - Kobbelv nach Narvik.

199 km

Strahlender Sonnenschein von den klaren Himmel.

Wenn ich nicht mehr bewegen konnte den rechten Arm sah, es war völlig gelähmt. Ich musste mit links und Bürste die Zähne mit links-arm essen. Neben dem Körper war OK. Bald nach Kobbelv durch einen Tunnel gegangen, aber vor der nächsten 2 Tunnel waren die Zeichen-und Bike-Umweg, als ich gebeten wurden beide Tunnel viele Kilometer lang. Es war ein wunderbares angenehmen Umweg, der gut ausgeschildert war. Dies war der Tag der Achterbahnfahrt. Ein Anstieg auf 10% Steigung von 4 km, eine flache Partei auf der Oberseite und auf den Fjord, ein paar Meilen entlang des Fjords vor

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

dem nächsten Hügel. Time after time. Wie die meisten des Tages. Aber jetzt bin ich auf den Lofoten und die fantastischen Felsformationen erscheint, so ist dies ein schöner Teil unseres Landes. Der Kampf in den Bergen waren irgendwie gelohnt. Es ist das Gebirge, dass dieser Teil des Landes so schön machen. Aber es war langsam gekommen, etwa 20 Stundenkilometer-Durchschnitt. Über Tyssfjord müssen Sie die Fähre nehmen, und ich wählte E6 aus Bognes, als ich drei lange Tunnel gesunken. Man kann eine andere Fähre nach Rørvik nehmen, aber es kam nicht. Nach der Fähre war die 80 km links nach Narvik. Als ich kam, begann Ballangen aus dem Nichts regen und es regnete ziemlich schwer für eine Stunde, aber wenn ich Narvik näherte sich die Sonne zurück. Die regen begann mit einem groben Spray regen, zum Glück war ich dann auf einer Statoil-Station zum Befüllen Getränkeflaschen und kauft Brötchen mit Schokoladenstückchen in. Es war nur bis zum regen vorüber war, zog Regenmantel und auf dem Fahrrad sitzt wieder warten gebaut. Die Nacht in Narvik war brilliant, Sonne und große Hitze. Ich aß Pasta ist groß und die größte Banana Split, den ich je hatte, und setzte mich auf eine Terrasse mit einem Glas Rotwein. Es war Samstag Nacht, und ich habe Heimweh. Hope Urlaub morgen gibt mir die Motivation wieder, jetzt bin ich ziemlich müde.

Day off in Narvik.

Tag der Ruhe. Dies habe ich uns auf mehrere Tage sah.

Ich habe das Fahrrad und geölte Kette gewaschen. Haben nur eine "Katze waschen" in den letzten Tagen getan, mehr Öl ohne Reinigung der Kette. Alle drivvverket war ziemlich chaotisch. Die schweren regen und ich bin froh, dass ich nicht reiten. Es wird berichtet, weniger regen am Morgen, und ich hoffe, sie haben recht. Der linke Arm ist ein Problem, jetzt, aber der rechte Arm ist ein wenig besser. Hoffe, es wird morgen gerichtet. Es ist wahrscheinlich etwas mit seiner Position, oder die Art und Weise habe ich den Sack auf dem ich zu sehen sind.

Ich habe über die Route der letzten Tage, so dass es über 200 km pro Tag für den Rest der Reise gemacht wird. Genannt und gebuchte Unterkunft für jeden Tag. Eigentlich hatte ich einen Tag verrechnet, so hatte ich einen Tag "locker", die ich einmal zu verwenden, um den Tag zu verkürzen Bühnen und noch ankommen als vereinbart. Wenn ich das Adventure Camp, 20 km von Slettnes kommen, haben sie festgestellt, dass viele mit mir reiten, jeder zahlt 50 Millionen, um den Krebs Thema geht. NRK wird auch da sein, um das Ereignis berichten, wird es spannend.

Tag 9 - Narvik zu Nordmansvik (kurz nach dem Fähranleger Lyng Eide-Olderdalen).

244 km.

Es regnete leicht, als ich Narvik, die nach einer Stunde beendet hat. Nach einem Tag Pause Arme und Beine waren viel besser.

Glatt entlang des Fjords 35 km Bjerkvik, aber viel Verkehr. Machen brufestet Norden Brücke über Rombak, erhebt es sich und kann ein Fahrrad Punktion. Nach Bjerkvik der E6 und E10 gespalten war viel weniger Verkehr. Klettern auf den Berg, nicht steil, aber das Saugen von vielen Millionen. In den Bergen ganz flach in die Sitze Moor, bis es ging nach Bardufoss. Dann regen begann, die den Rest des Tages fortgesetzt. Ich wählte Highway 868 in Richtung Lyngseidet E6 statt um den Fjord. Dann mit der Fähre Lyng Eide - Olderdalen. Damit meine ich etwa 60 km Radfahren gespeichert. Die Fähre fährt etwa alle 45 Minuten nach 21.05. Die Reise aus 868 wurde trotz der regen fantastisch, Heather Alpen auf beiden Seiten, und ganz flach Radfahren. Es war ein Tunnel von 3,2 km, als ich durch fuhr, trotz der Anzeichen für Umweg für Fahrräder. Alte, dunklen Tunnel, schlechte Asphalt, aber der Verkehr war sehr klein.

Es ist schwer, auf der Seite des Fjords zu bleiben, aber Ingar Lyngmo geholfen, mit dem Tierheim, 47 909 47 452. In Lyng Eide ist ein Gästehaus. Es war ein Hotel in

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Olderdalen zuvor geschlossen wurde. Es gibt auch eine sehr exklusive, nicht weit von der Lodge, wo ich übernachtet.

Tag 10 - Doe Lies nach Alta.

233 km

Ich folgte der E6 den ganzen Tag.

Heute wird der Begriff "wechselhafte Wetter," eine neue Bedeutung. Gestartet im Wohnzimmer groß, und mit der wunderbaren Heather Alpen auf beiden Seiten. Die phantastische Natur weiter nach Norden, durch Troms. Flat für knapp 70 km so dass ich ziemlich gute Geschwindigkeit halten konnte, hatte Rückenwind. Dies ist ein wunderschöner Teil von Norwegen.

Es begann auf dem Weg bis zu Kvernangfjellet hatte ein Gefälle von 430 m über 4 km regen. Über die Berge und wieder hinunter, überqueren die Grenze nach Finnmark. Dann begann auch die Luft zu sprengen, Wohnung, Wind und ich konnte eine gute Geschwindigkeit zu halten. Plötzlich ging der Wind, und ich habe es sowohl auf Front-und Seitenairbags in der gleichen Minute. Das war wahrscheinlich meine schlimmsten Stunden auf dem Fahrrad, einige Zeit. Ich war nass, kalt, und wurde fast von der Straße in den starken Wind geblasen. Wir aus dem Süden haben kaum eine Vorstellung darüber, wie schnell das Wetter hier im Norden zu ändern. Aber plötzlich jemand drehte den Wasserhahn auf, und der regen aufgehört. 15 Minuten später, der Himmel und rissig war es sonnig. So die letzten 40 km nach Alta eine angenehme Erfahrung. Kein Tunnel heute.

Tag 11 - Alta zu Lakselv.

174 km, E6.

Schließlich wird eine ganze regnfri Tag. Sonne und 13 Grad.

Klettern 4-5 km den Berg hinauf (Senna Land), dann folgen die 60-70 km fast völlig flach und ein wenig Rückenwind. Great Plains, soweit das Auge sehen kann. Eine Menge von Zäunen für Hirsche. Als ich hinunter zum Meer erhalten wieder nach ca. 90 km trennt die Straße zum Nordkap und E6-Team, und die meisten von ihnen gehen Nordkapp, das, was wenig Verkehr war fast verschwunden ist. Es fehlte nur noch etwa 100 km Norkapp so ein wenig verlockend war, aber ich bin zu Slettnes Kerl gehen, damit ich die E6 folgen.

Ein paar Millionen vor Lakselv war 3-4 Hirsche hin und her über die Straße sprang.

Alles in allem eine flache Bühne, kann keine Tunnel - empfohlen werden. Ich traf heute etwa 30 Radfahrer.

Tag 12 - Lakselv zu Slettnes Kerl.

Radelte 35 km, etwa 210 km transportiert.

bis sehr früh aufgestanden und war bereit, etwa 07.00 Uhr zu verlassen. Versprochen hatte, dort zu sein, bevor 17.00 Uhr.

In Lakselv als sehr, blies Luft war 10 Grad. Wetterbericht sagte die frische Brise an der Küste, steigt zu wenig Wind und die ungewöhnlich starke Regenfälle. Ich überprüfte die im Hotel einen Tag bleiben, im Vorgriff auf besseres Wetter, sondern ging weg. Nach einer Weile bekam ich eine Fahrt fast bis zum Adventure Camp, so wählte ich, um es zu akzeptieren. Es war so guffent genug, dass ich

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

geworden war, zog ins Hotel zurück und wartete, bis morgen. Die Temperatur sank auf 6 Grad über den Tag. Das Problem war, dass die Wettervorhersage für morgen Schneeregen sagte. Radelte das letzte Stück zum Adventure Camp, und an Slettnes, jetzt weht es so sehr, dass ich in den Downhills bekommen habe.

Von Adventure Camp für Slettnes Ich habe ein Ergebnis von zwei Menschen, die dem Wetter trotzten, um Slettnes Kerl. Dort duschte ich mich wieder warm im Haus nebenan zu fyrhuset. Sind Sie in hier zu tun haben, denn es ist normalerweise verschlossen.

Kontakt Information Office +47 78 49 79 49 [Klicken Sie hier](#)

Eine relativ flache Bühne, klettert drei der rund 5% mehr als ein paar Kilometer, wenig Verkehr und eine ganz andere Landschaft als die anderen Tage. Fast flachen Steinen mit ein wenig Gras. Dies ist ein Teil von Norwegen sollte jeder Erfahrung.

Slettnes Leuchtturm steht auf einer Anhöhe gelegen, in einem Naturschutzgebiet mit einer einzigartigen Vogelwelt. Dies ist in Norwegen und Europa (und möglicherweise der Welt?) Nördlichste Leuchtturm und es ist direkt neben dem Kinnarodden den nördlichsten Punkt in Europa ist

Ich kann empfehlen dieses Fahrrad zu fahren, nicht unbedingt alle an einem Tag. Es gibt Unterkunft in Børselv. Aber das Wetter muss gut sein. Wenn es regnet, frische Luft und 6 C, ist es besser, drinnen zu bleiben, wird es keine angenehmen Spaziergang in solchem Wetter werden.

Giorno 1 - Lindesnes a Skien.

Pedalato 285 km.

E39, RV 401, 420, 410 e alcuni E18. I primi 36 km da Lindesnes è andato a poco meno di un'ora, con un vento in coda bene. Ho provato con le piste ciclabili quando sono arrivato alla E39, ma ha finito in una strada sterrata, quindi ho cavalcato la E39 fino a Kristiansand. Prima di Mandal era poco trafficata, ma è addensata a Kristiansand. Ho seguito le istruzioni a Kristiansand, ma non erano completamente aggiornata dopo aver una bella strada e bella a 4 corsie da Kristiansand a Oslo. Ho trascorso abbastanza esattamente 10 ore in bici, 1 pranzo ora e 1 ora di root e decisioni sbagliate a Kristiansand. Non fare affidamento sulla segnaletica, prendere allo zoo e poi 401 contro Høvåg. Ora sei in piste ciclabili grande fino alla Arendal.

Vento, sole e buon umore, una bella giornata sulla moto. A seguito di 401,420 della strada a Arendal. Circa 10 milioni di strade belle e quasi senza traffico. Dopo Arendal non è così facile per i ciclisti, per cui c'era qualche E6. A volte è davvero finita pista ciclabile sulla E6. Mi è stato detto che i ciclisti sono stati presi dalla strada su una macchina della polizia è arrivato, ma era tarda notte, festivo e poco traffico, così ho colto l'occasione. Era un po' incerto quando mi passava per i tunnel al Bamle, ma erano così brevi, il traffico è così piccolo che è andato liscio.

L'ultimo 7-8 miglia fu un tempo di trasporto puro, non così tanto da vedere e desideravo l'hotel, una birra fredda e una succosa bistecca.

Skien mi ha sorpreso molti ristoranti sguardo piacevole, ho scelto la più grande bistecca e patate al forno al Big Horn Steak House, e si sedette al di fuori nel cortile in appena t-azione-fantastico. Le proteine e carboidrati.

Giorno 2 - Skien a Fagernes.

Pedalato 295 km, quasi 11 ore di moto.

Highway 32 sul lago di Siljan, il modo in 40 e poi 35 a Ringerike. Così E16 fino a Fagernes. E16 non è stato autorizzato per i ciclisti la maggior parte del modo, per qualsiasi motivo, ma è stata una festa comune e alla fine della giornata. Trovare un altro modo, parte del traffico pesante e non molto piacevole - ma effettivamente se andare avanti, piuttosto piatta. 32, 40 e 35 è stato molto bello da guidare, asfalto buono e poco traffico.

Iniziato 8:30 bel tempo estivo a Skien, il cinguettio degli uccelli ed è stato un buon inizio. Simbolo non tanto il primo giorno diverso indietro perché borsa. Del resto, ero un po' più del solito mal di testa dopo presse sacchetto culo contro il sedile.

Ma dopo pochi chilometri ha iniziato prima prova di oggi, una salita di 6 km e abbastanza ripido, fino a Siljan, così ha fatto gli effetti dal primo giorno delle gambe. Una bella discesa prima di una nuova salita. Come si fa ad attraversare le valli da ovest a est.

Poi ha iniziato a piovere, un bel po' e ha piovuto per ore, ha rinunciato e ha iniziato di nuovo, ma per fortuna tempeparturen buono. Ate pranzo al Hokksund.

Questo giorno è stato un processo equo. Non ricordo aver mai stata così esaurito. Il problema adesso

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

è che io passo molta più energia di quanto possa prendere in, quindi ho intenzione di fare per il resto del viaggio da Trondheim e verso nord. 20 milioni in un giorno è sufficiente.

Giorno 3 - Fagernes a Oppdal.

Pedalato 184 km preso il treno circa 100 km.

Il corpo potrebbe essere una reazione a due giorni difficili e non ero veloce come questa mattina. Ma il tempo era ottimo, così ho "vendite up" da Fagernes e iniziato la 55 km di lunghezza salire sul palco per ala Valdres, attraverso Beitostølen. Ha preso il vento e non bedre. Men per una natura meravigliosa che abbiamo e la moto è eccellente. Dopo aver ala Valdres è un mil multi lunga discesa e ha dato una bellissima sensazione di rotolare in 35 chilometri all'ora e prendere in tutti l'impressione di Jotunheimen al suo meglio.

Dopo 8 ore sono venuto a Otta. Gli ultimi 30 km è stato un po 'complicato, perché qualcuno aveva versato grumi di catrame sull'asfalto per diverse miglia. Questo si siede sulle gomme, che a sua volta permette la ghiaia sui ciottoli bloccarsi. Dopo una gomma a terra. Così deve aver lavato i ponti prima che il giorno successivo. Se qualcuno ha in programma di viaggio, guardatevi Vågåmo e Otta. Ho smesso di ogni 1 km, e spazzolato le gomme.

Quando venni a Otta era a quasi le 18:00 e avevo lasciato prima di Mountain Oppdal. Potrei quindi scegliere di sopra in Otta, o forse Doba, o arrivare a Oppdal altrimenti. Fortunatamente, il treno, poi, così ho preso il treno per Oppdal. Rilassatevi con la montagna, che ho pedalato su un paio di volte prima. Questo viaggio è con i circa 100 km più breve, ma arrivare in tempo. Probabilmente è possibile, mi prendo anche altri mezzi di trasporto visto che il tempo o altre circostanze che tende alla pazzia l'ingiustificabile. Andando su un cross dalla Otta a Dovre. 18,00 ritengo che irresponsabile.

Giorno 4 - Oppdal a Trondheim.

120 km.

E6 è terribile per i ciclisti, un sacco di traffico.

Ha preso molto facile ottenere un po 'di riposo prima di domani.

Un po 'scomodo dover ciclo sulla E6, che in realtà è l'unico modo di Dovre. Met diversi ciclisti, sia norvegesi che stranieri. In particolare, case mobili e roulotte crea disagio. Gli ultimi 50 km è stata la bicicletta, che è stato marcato molto male, ha preso molto tempo, ma sono entrambi più sicuri e molto più gradevole.

Pioveva all'inizio, ma attenuato durante il giorno e si è scoperto molte grandi scene con nuvole pesanti sulle montagne.

Ieri (giorno 3) Ero malato la mattina e tutto il giorno, forse perché ho messo troppo tempo per cominciare. Quando mi sono avvicinato Trondheim fyste l'uova e pancetta - un buon segno. Sono stato anche lavato tutti i vestiti. Ho ricevuto una ferita alla testa a testa per il sedile, non così posso comprare Pyrisept da infiammatorie.

La moto aveva bisogno di una revisione e di Jostein Wilmann dato servizio eccellente.

<http://www.sykkeltrondheim.no>

Giorno 5 - Trondheim Namskogan

Pedalato 220 km e ha preso il treno circa 60 km.

Iniziato dall'hotel circa 8:00, strada 715 a Fosen traghetto. Ho aspettato un'ora e ha trascorso una mezz'ora finita. Avviato da circa Rørvik. 09.30 ha portato via 715, in modo che il Kråkmo alla strada 720 fino a Steinkjer, l'autostrada ultima parte 17 buone strade, quasi senza traffico e il paesaggio piacevole, che vanno dai "nudi" per i fiordi. Si tratta di un ottimo giro in bicicletta. Ma 70 km senza la possibilità di riempire l'acqua e l'acquisto degli alimenti. Portare cibo e bevande!

Poi, sulla E6 di nuovo, ma ora è molto meno traffico rispetto a prima Trondheim. Actual Highway 17 sembrava più impegnato a E6. Quello che ho pensato sarebbe stato un percorso pianeggiante lungo Snåsa Tinozze era una montagna russa che succhiavano il potere su di me. 2 km e 2 km in giù, tutti i prossimi sei miglia l'acqua dura. Poi si sale fino a Grong, e fino Namsdalen.

Prima sono andato la mattina ho controllato gli orari dei treni, sapendo che vi è un solo treno di sera da Trondheim e verso nord. Ore 18,30 va da Snåsa e 19.00 dal Grong. Dal momento che avevo deciso per 20 milioni al giorno è stata la strategia che io giro per 20 mil e prendere il treno il resto. Solo se il corpo è stato molto carino vorrei guidare tutto il senso fino. Quando sono arrivato al casello di Snåsa (circa 5 km da E6) è stato verso le ore 17,30 e c'era una piccola corsa per raggiungere il treno, altrimenti dovevo guidare tutto il senso fino. Era stato Namskogan a ca. 23,00 se avessi dovuto.

Giorno 6 - Namskogan a Mo i Rana.

223 km.

In seguito a E6.

Questo è stato un grande giorno. Il sole splendeva da un cielo quasi senza nuvole, qualche vento contrario per tutta la strada. Esperti di tutto, dai picchi di montagna "perle del sud". Una fase che posso raccomandare. A seguito di E6 tutto il giorno, ma il traffico era abbastanza bene, potrebbero essere molti minuti tra ogni macchina.

Circa 33 km di salita lungo Namsen prima che fosse piatta intorno Majavatn e cominciò a scendere al Mosjoen, ed è andata sempre calando in molti milioni. Di tanto in tanto una ripida discesa.

Mosjøen si trova nel centro della Norvegia, e quindi io sono a metà strada. Se siete qui, prendere il tempo per visitare la città vecchia, una splendida "Perla del Sud".

Da Mosjøen c'erano 50 miglia di nuovo in salita dolce prima di essere sceso a Mo i Rana. Poco prima Korgen ora sperimentare il primo tunnel, non molto piacevole come ciclista, ma certamente utili. E 'stato segnalato deviazioni, ma i segnali non sono buoni, non ho preso il punto fino a quando dopo aver pedalato attraverso. Il percorso ciclo sulle montagne (il tunnel passa attraverso le montagne). La prima galleria poco prima Korgen, era di 8,6 km, partenza in discesa quindi sono state rapide. Ciclismo da nord è in salita. Si consiglia di deviazione segni ciclo di montagna Korgen.

Giorno 7 - Mo i Rana a Kobbelv (Sørfold).

244 km.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Quando mi svegliai il corpo era completamente esausto, come se fossi stato in una lotta. Ho provato a guardare nella direzione di vestiti bicicletta a volte, ma il corpo combattute. Così ho deciso di aspettare un po'. NRK Finnmark erano intervue me vivere un po' prima di 09:00 nella trasmissione del mattino, così ho semplicemente seduto in albergo e li aspettava da chiamare. Pensano che sia stato speciale che ho avuto Slettnes obiettivi e Capo Nord, come tutti gli altri. Dopo l'intervista sono andato a fare colazione, poi con i vestiti in bicicletta e largo circa 10.00. È stato visitato anche una farmacia. Il giorno prima ho avuto un mal di tendine d'Achille destro, non molto, ma basta che mi ha infastidito molto. Ha chiamato il mio papà, che è un medico, la sera e ha suggerito nag pomata Voltaren a. Voltaren era in prescrizione, ma ho potuto acquistare Voltaren compresse, che non ho. Non ho bisogno di rilassare i muscoli ora nel corpo.

C'era poca pioggia per cominciare, quindi resta da sera di sole.

giro in bici oggi è iniziato con 85 km arrampicata attenta Salt Mountain, E6. C'era alcune rotonde clear 60 km, e spero che io ero di certo una aperta, ma solo per scoprire le colline that continuato. Poco prima della cima ho superato il punto polare cerchio. Infine, in cima c'era un milione o due di chiara prima che andasse di nuovo. Ora, il sole e le grandi montagne apparve in tutta la sua gloria. A 20 km non ho un solo passo, appena navigato verso il basso. Wonderful - e ben meritato. Quando mi sono avvicinato Fauske sono venuto attraverso molte gallerie, tutti possono essere pedalati, ma non è così bello. Sempre secondo Fauske, ci sono molte gallerie, tutti sono autorizzati a guidare dentro c'è modo intorno ad esso.

In Fauske Ho guardato una cartina turistica e sembrava di essere su. 20 km Kobbelv, che è stato meta di oggi. Non sono riuscito a riempire le bottiglie di bevande. Dopo 20 km ho chiamato locanda Kobbelv per ottenere direzione, secondo la mappa dovrei essere qui. Ma hanno spiegato che ci sono nuovi a 40 km e almeno 10 gallerie. 40 km senza bere, completamente usurato a 20 sera, ho improvvisamente diventato molto scoraggiato. Mentre ero in piedi sul ciglio della strada con il telefono cellulare è venuto un uomo che corre verso di me. Erik Nossun corre da nord a Lindesnes attivo contro il cancro (www.aktivmotkreft.no e www.norwayrun.net) Lui avrà una durata di 40 giorni, il vecchio record è di 69 giorni. Quando ci siamo incontrati era a pochi km da percorrere prima che passava 1000 km. Siamo rimasti un scambio di esperienze, mentre sulle gallerie, mangiare, su e giù per la collina e di più.

Quando finalmente venne a Kobbelv Inn è stato alle 22.20, la cucina era chiusa. Ma chiamare il cuoco e impostare la cena per me. Siete in giro, in calo a prendere il pranzo o la cena, hanno ottima cucina e buon servizio

Giorno 8 - Kobbelv a Narvik.

199 km

sole brillante dal cielo chiaro.

Quando ho visto non riesco a muovere il braccio destro, è stata completamente paralizzata. Ho dovuto mangiare con Sinistra e spazzola i denti con il braccio sinistro. Accanto al corpo è stato OK. Poco dopo Kobbelv passato attraverso un tunnel, ma prima del prossimo 2 tunnel sono i segni e deviazione in bicicletta, come ho chiesto, entrambi i tunnel sono stati molti chilometri lungo. E 'stata una piacevole deviazione meraviglioso, che è stato chiaramente segnalate. Questo è stato il giorno della corsa Roller Coaster. Una salita al 10% di pendenza di 4 km, un partito piano sulla parte superiore e verso il fiordo, a pochi chilometri, lungo il fiordo prima della prossima collina. Di volta in volta. Come ha fatto la maggior parte della giornata. Ma ora sono nelle isole Lofoten e le fantastiche formazioni rocciose appaiono, quindi questa è una parte bellissima del nostro paese. La lotta tra le colline erano tipo di pena. E 'la montagna che rendono questa parte del paese così bello. Ma era lento a venire, a circa 20 km / h medi. Più di Tyssfjord dovete prendere il traghetto, e ho scelto E6 da Bognes, quando ho perso tre gallerie lunghe. Si può prendere un altro traghetto per Rørvik, ma non lo ha fatto.

Dopo che il traghetto era la 80 km a sinistra per Narvik. Quando venni a Ballangen cominciato a

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

piovere dal nulla e ha piovuto molto pesante per un'ora, ma quando mi sono avvicinato Narvik era il sole dietro. La pioggia è iniziato con una pioggia spray grosso, per fortuna mi è stato poi costruito su una stazione di Statoil per il riempimento di bottiglie e acquistare alcuni panini con gocce di cioccolato dentro. Era solo aspettare che la pioggia era finita, messo in impermeabile e sedersi sulla moto. La notte a Narvik era brillante, sole e gran caldo. Ho mangiato pasta è grande e la più grande banana split che abbia mai avuto e mi ha messo su una terrazza con un bicchiere di vino rosso. Era Sabato notte, e sto nostalgia di casa. Speranza di domani vacanza mi dà la motivazione indietro, ora sono abbastanza stanco.

Giorno di riposo a Narvik.

Giorno di riposo. Ciò che ho atteso per alcuni giorni.

Ho lavato la bici e la catena oliata. Hanno solo fatto un "lavaggio del gatto" ultimi giorni, con più olio senza pulire la catena. Tutti drivverket era abbastanza disordinato. La pioggia pesante e sono contento di non guidare. È stato riferito meno pioggia del mattino, e spero di aver ragione. Il braccio sinistro è un problema adesso, ma il braccio destro è un po' meglio. La speranza è rivolta al domani. Probabilmente è qualcosa con la sua posizione, o il modo in cui ho il sacco su cui ho da guardare. Ho fatto sul percorso negli ultimi giorni in modo che sia circa 200 km ogni giorno per il resto del viaggio. Chiamato e prenotato alloggio per ogni giorno. Io in realtà aveva calcolato male un giorno, così ho avuto una giornata "molle" che una volta ho utilizzato per abbreviare le fasi del giorno, e ancora arrivare, come concordato. Quando vengo al Camp Adventure, a 20 km da Slettnes, hanno dichiarato che molti si ride con me, ogni pagando 50 milioni che va al problema del cancro. NRK sarà anche lì per coprire l'evento, sarà emozionante.

Giorno 9 - Narvik a Nordmansvik (appena dopo il traghetto dock Lyng eide-Olderdalen).

244 km.

Pioveva leggermente quando ho lasciato Narvik, che si è conclusa dopo un'ora. Dopo la pausa un giorno le gambe e le braccia erano molto meglio. Appartamento lungo il fiordo 35 km Bjerkvik, ma un sacco di traffico. Fai brufestet nord del ponte sul Rombak, sorge e può perforare una bicicletta. Dopo Bjerkvik la E6 e spaccare E10 è stato molto meno traffico. Salendo la montagna, non ripida, ma la suzione di molti mil. Nelle montagne piuttosto piatta attorno alla torbiera posti a sedere, fino a quando non è andato giù dopo Bardufoss. Poi la pioggia ha iniziato, che ha continuato il resto della giornata. Ho scelto Highway 868 verso Lyngseidet E6 invece di tutto il fiordo. Poi il traghetto Lyng Eide - Olderdalen. Con quello ho salvato circa 60 km in bicicletta. Il traghetto corre circa ogni 45 minuti oltre 21.05. Il viaggio su 868 è stato fantastico nonostante la pioggia, l'erica Alpi su entrambi i lati, completamente pianeggiante e in bicicletta. Ci fu un tunnel di 3,2 km mentre guidavo attraverso, nonostante i segnali di deviazione per le moto. Vecchio, tunnel buio, asfalto male, ma il traffico era molto piccolo.

E 'difficile stare dalla parte del fiordo, ma Ingar Lyngmo aiutato con il ricovero, 47 909 47 452. In Lyng Eide è una guest house. Era un albergo a Olderdalen precedentemente è stata chiusa. C'è anche un lodge molto esclusiva non lontano da dove ho soggiornato.

Giorno 10 - Doe Lies per Alta.

233 km

Ho seguito la E6 tutto il giorno.

Oggi, il termine "tempo cambiando", un nuovo significato. Iniziato nel grande soggiorno, e con la

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

splendida erica Alpi su entrambi i lati. La natura fantastica continuato a nord attraverso la Norvegia. Appartamento per quasi 70 km in modo che potessi mantenere la velocità abbastanza buona, si era vento in coda. Questa è una parte bella della Norvegia.

Ha cominciato a piovere sulla strada fino a Kvernangfjellet che aveva una pendenza di 430 m oltre 4 km. Sulle montagne e giù di nuovo, che attraversano la frontiera per Finnmark. Poi anche iniziato a soffiare, piatta, vento e ho potuto mantenere una buona velocità. Improvvisamente il vento girò e ho preso anteriori e laterali sui nello stesso minuto. Questo è stato probabilmente il mio peggior ore sulla bici, un certo tempo. Ero bagnato, freddo, ed è stato quasi spazzato via la strada nel vento forte. Noi del sud hanno idea di come veloce il tempo può cambiare qui nel nord. Ma all'improvviso qualcuno chiuso il rubinetto, e la pioggia cessò. 15 minuti dopo, il cielo di cracking e c'era il sole. Così gli ultimi 40 km di Alta un'esperienza piacevole. N. gallerie oggi.

Giorno 11 - Alta a Lakselv.

174 km, E6.

Infine, un giorno intero regnfri. Sole e 13 gradi.

4-5 km di arrampicata su per la montagna (sci di Senna), poi seguire le 60-70 miglia di quasi piatto e un po 'di vento in coda. Great Plains fino a occhio. Un sacco di recinti per i cervi. Quando arrivo al mare e dopo circa 90 km separa la strada per Capo Nord e il team E6, e la maggior parte di loro vanno a Nordkapp, che fa quello che poco traffico era quasi scomparso. Mancava solo circa 100 km a Norkapp quindi è stato un po 'allettante, ma ho intenzione di ragazzo Slettnes così seguo la E6.

Un mil poco prima era Lakselv 3-4 cervo che ha saltato avanti e indietro attraverso la strada.

Tutto sommato, una fase piatta, nessun tunnel - può essere raccomandato. Ho incontrato circa 30 ciclisti di oggi.

Giorno 12 - Lakselv a Slettnes ragazzo.

Pedalato 35 km, il trasporto di circa 210 km.

Alzato molto presto ed era pronto a lasciare circa 7:00. Aveva promesso di essere lì entro le ore 17.00.

In Lakselv considerato molto, soffiava aria era di 10 gradi. Previsioni meteo ha detto che il vento fresco sulla costa, passando a poco vento e le precipitazioni anormalmente pesante. Ho recensito il rimanere in albergo un giorno in previsione di un tempo migliore, ma se ne andò. Dopo un po 'mi ha dato un passaggio quasi al Camp Adventure, così ho scelto di accettarla. E 'stato così guffent sufficiente che avevo girato, tirato indietro per l'hotel e attese fino a domani. La temperatura è sceso a 6 gradi durante la giornata. Il problema era che le previsioni meteo per domani, ha detto nevischio. Pedalato l'ultimo pezzo al Campo Avventura, verso Slettnes, ora soffia così tanto che ho avuto modo di entrare in colline verso il basso.

Da Adventure Camp per Slettnes ho ottenuto un risultato di due persone che hanno sfidato il tempo a Guy Slettnes. Lì ho la doccia mi caldo di nuovo nella casa adiacente a fyrhuset. Sei qui hai a che fare, perché è normalmente bloccato.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Contatto Ufficio Informazioni +47 78 49 79 49 [clicca qui](#)

Una fase relativamente piatta, tre salite di circa il 5%, più di pochi chilometri, poco traffico e un paesaggio completamente diverso da quello degli altri giorni. Quasi pietre piatte con un po' di erba. Questa è una parte di tutti la Norvegia deve esperienza.

Slettnes faro è situato su un promontorio, in una riserva naturale con una avifauna unica. Questa è la Norvegia e l'Europa (e forse del mondo?) Faro più a nord ed è proprio accanto Kinnarodden che è il punto più settentrionale d'Europa

Sono in grado di consigliare vivamente questo giro in bicicletta, non necessariamente tutti in un giorno. Disponiamo di un alloggio in Børselv. Ma il tempo deve essere buono. Se non c'è pioggia, aria fresca e 6 C, è meglio restare al chiuso, non ci sarà alcun piacevole passeggiata con un tempo simile.

Día 1 - Lindesnes de Skien.

285 kilometros en bicicleta.

E39, RV 401, 420, 410 y E18 algunos. Los primeros 36 km de Lindesnes fue a un poco menos de una hora, con un buen viento de cola. He intentado con los carriles bici cuando llegué a la E39, pero terminó en un camino de tierra por lo que montaron en la E39 hasta Kristiansand. Antes de Mandal fue muy poco tráfico, pero engrosado hacia Kristiansand. Seguí las instrucciones en Kristiansand, pero no se han actualizado por completo después de que había un camino agradable y hermosa de 4 carriles de Kristiansand y Oslo. Me pasé bastante exactamente 10 horas en bicicleta, 1 hora para el almuerzo, y 1 hora de raíz y decisiones equivocadas en Kristiansand. No confíe en las señales, al zoológico y 401 en contra Høvåg. Ahora estás en las rutas de gran moto todo el camino hasta Arendal.

Viento, sol y buen humor, un gran día en la bicicleta. Tras carretera 401,420 de Arendal. Cerca de 10 mil caminos bien y casi sin tráfico rodado. A raíz de Arendal no es tan fácil para los ciclistas, así que había algunos E6. A veces lo que realmente terminó carril bici en la E6. Me dijeron que los ciclistas se tomaron la carretera en un coche de la policía llegó, pero ya era tarde en la noche, día festivo y poco tráfico, así que tomé la oportunidad. Era un poco inseguro cuando yo estaba pasando por los túneles, a Bamle, pero eran tan cortas y el tráfico es tan pequeño que se desarrolló sin contratiempos.

El último 7-8 millas fue un tiempo de transporte puro, tanto que ver y yo deseaba para el hotel, una cerveza fría y un filete jugoso.

Skien me sorprendió a muchos restaurantes bonita, yo escogí el bistec más grande y papa al horno en el Big Horn Steak House, y me senté afuera en el patio trasero en apenas t-escritura-fantástico. Las proteínas y los hidratos de carbono.

Día 2 - Skien a Fagernes.

295 kilometros en bicicleta, casi 11 horas sobre la bicicleta.

La carretera 32 que atraviesa el Lago Siljan, la forma 40 y luego 35 hasta Ringerike. Así E16 hasta Fagernes. E16 no se le permitió a los ciclistas gran parte del camino, por cualquier razón, pero era común que las vacaciones y al final del día. Buscar otra manera, algunos tráfico pesado y no muy agradable - pero eficazmente si ir hacia delante y no plana. 32, 40 y 35 era muy agradable de manejar, buen asfalto y poco tráfico.

Iniciado 8:30 de tiempo de verano bien en Skien, el canto de los pájaros y fue un buen comienzo. Símbolo no es tanto el primer día que no sea la parte de atrás, porque bolsa. Además, yo era un poco más de lo habitual trasero adolorido después de prensas bolsa de culo hacia abajo contra el asiento.

Pero después de unas pocas millas comenzó el primer juicio de hoy, un ascenso de 6 km y bastante empinada hasta Siljan, también lo hicieron los efectos desde el primer día de las piernas. Un bonito bajando antes de una nueva subida. ¿Cómo es posible cruzar los valles de oeste a este.

Entonces empezó a llover, mucho y llovió durante horas, dio por vencido y empezó de nuevo, pero por suerte temeparturen buena. Ate un almuerzo en Hokksund.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Este día fue un calvario. No recuerdo haber estado tan agotado nunca. El problema ahora es que me paso una energía mucho más de lo que puedo tomar, así que planeo volver a hacer el resto del viaje desde y hacia el norte de Trondheim. 20 mil en un día es suficiente.

Día 3 - Fagernes a Oppdal.

184 kilometros en bicicleta tomó el tren a unos 100 km.

El organismo podría tener una reacción a dos días difíciles y yo no era tan rápido esta mañana. Pero el tiempo fue excelente, así que "las ventas, hasta" de Fagernes y comenzó el largo de 55 km de subir al escenario para ala Valdres, a través de Beitostølen. Tomó el viento y no bedre. Men de una naturaleza maravillosa que tenemos y la moto es excelente. Después de ala Valdres es una larga bajada de varios millones y le dio una sensación maravillosa para rodar en 35 kilómetros por hora y tener en todos la impresión de Jotunheimen en su mejor momento.

Después de 8 horas llegué a Otta. Los últimos 30 kilómetros fue un poco complicado porque alguien había derramado trozos de alquitrán en la pavimentación de varios kilómetros. Esta se encuentra en los neumáticos, que a su vez permite la grava sobre los guijarros se atascan. Después de un pinchazo. Así que tengo que os he lavado los platos antes de que el día siguiente. Si alguien es la planificación del viaje, tenga cuidado de Vågåmo y Otta. Dejé de cada 1 km, y se sacudió los neumáticos.

Cuando llegué a Otta fue casi las 18:00 y que había dejado antes de Montaña Oppdal. Entonces podría optar por arriba en Otta, o posiblemente Doba, o llegar a Oppdal lo contrario. Afortunadamente, el tren entonces, así que tomé el tren a Oppdal. Relájese con la montaña, que he completado un ciclo más de un par de veces antes. Este viaje es con el de 100 km más corto, pero llego a tiempo. Probablemente sea posible, tener otro medio de transporte también ya que el clima u otras circunstancias que tiende a la locura lo injustificable. Ir de un centro de Otta en Dovre. 18,00 considero que irresponsable.

Día 4 - Oppdal a Trondheim.

120 km.

E6 es terrible para los ciclistas, mucho tráfico.

Lo tomó muy fácil de descansar un poco antes de mañana.

Un poco incómodo tener que ciclo en el E6, que es realmente la única manera de Dovre. Se reunió con varios ciclistas, tanto noruegos y extranjeros. En particular, casas móviles y remolques crea malestar. Los últimos 50 kilómetros fue la bicicleta, que era muy mal marcada, tomó mucho tiempo, pero son a la vez más seguro y más agradable tanto.

Estaba lloviendo al principio, pero disminuyó durante todo el día y resultó que muchas grandes escenas con densas nubes sobre las montañas.

Ayer (día 3) yo estaba enfermo por la mañana y durante todo el día, posiblemente debido a que tomé demasiado para empezar. Cuando me acerqué a Trondheim fyste que los huevos y el tocino - una buena señal. También he sido lavada toda la ropa. He recibido una herida en el culo del asiento, no lo

puedo comprar Pyrisept ser inflamatorias.

La moto necesita una revisión y Wilmann Jostein dio super servicio.
<http://www.sykkeltrondheim.no>

Día 5 - Trondheim Namskogan

220 kilometros en bicicleta y tomó el tren a unos 60 km.

Introducción del hotel alrededor de las 8:00, por carretera 715 a Fosen ferry. Esperó una hora y pasó una media hora más. Iniciado a partir de unos Rørvik. 09,30 se llevó 715, por lo que el Kråkmo a la carretera 720 hasta Steinkjer, la carretera última parte 17 Buenas carreteras, casi no hay tráfico y el paisaje agradable, que van desde la "desnuda" a los fiordos. Este es un excelente paseo en bicicleta. Pero 70 km sin la oportunidad de ocupar el agua y la compra de alimentos. Llevar comida y bebida!

A continuación, en la E6 nuevo, pero ahora es mucho menos tráfico que antes Trondheim. Real a la autopista 17 parecía más ocupado que E6. Lo que pensé que sería una ruta plana a lo largo Snåsa Cubas fue una montaña rusa que aspira el poder fuera de mí. 2 km y 2 km abajo, todos los próximos 6 millas del agua duró. A continuación, subir a Grong, y hasta Namsdalen.

Antes de ir en la mañana revisé los horarios de trenes, a sabiendas de que sólo hay un tren en la noche de Trondheim y hacia el norte. Aproximadamente 18,30 Snåsa va de 19,00 y de Grong. Desde que me había decidido por 20 millones un día fue la estrategia que iba a viajar por 20 millones y tomar el tren el resto. Sólo si el cuerpo era muy agradable me paseo todo el camino hasta. Cuando llegué a la salida a Snåsa (unos 5 km de E6) fue aproximadamente a las 17.30 y no había una carrera para llegar al pequeño tren, o bien he tenido que ir todo el camino hasta. De haber sido Namskogan a aprox. 23,00 si tenía que hacerlo.

Día 6 - Namskogan a Mo i Rana.

223 kilometros.

A raíz de E6.

Este fue un gran día. El sol brillaba en un cielo sin nubes, casi, algunos viento de frente todo el camino. Con experiencia de todo, desde picos de las montañas de "perlas del sur". Una etapa que puedo recomendar. Tras E6 todo el día, pero el tráfico fue bastante bien, podría ser muchos minutos entre cada coche.

Alrededor del 33 km de subida a lo largo de Namsen antes de que fuera plana alrededor Majavatn y comenzó a bajar a la Mosjøen, y fue constantemente a la baja en muchos millones. De vez en cuando una empinada cuesta abajo.

Mosjøen está en el centro de Noruega y por lo tanto estoy a mitad de camino. Si estás aquí, tomar el tiempo para visitar el casco antiguo, una maravillosa "Perla del Sur".

Desde Mosjøen había 50 millas de nuevas suave cuesta arriba antes de caer a Mo i Rana. Justo antes de Korgen ahora la experiencia del primer túnel, no muy agradable como el ciclista, pero sin duda útil. Se desvíos señalizados, pero los signos eran tan malas que no tomé el punto hasta después de que había un ciclo. El recorrido por las montañas (el túnel pasa a través de las

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

montañas).

El primer túnel justo antes de Korgen, fue de 8,6 km, bajando constante por lo que fue rápido. Ciclismo desde el norte es cuesta arriba. Le recomendamos que signos ciclo de rodeo de la montaña Korgen.

Día 7 - Mo i Rana a Kobbelv (Sørfold).

244 kilometros.

Cuando me desperté, el cuerpo estaba completamente exhausto, como si yo hubiera estado en una pelea. Traté de mirar en la dirección de ropa de bicicletas a veces, pero el cuerpo combatir. Así que decidí esperar un poco. Laponia noruega NRK se me intervue vivir un poco antes de las 9:00 de la emisión matutina, por lo que simplemente se sentó en el hotel y esperó a que llamen. Ellos piensan que era especial que tenía Slettnes objetivos y el Cabo Norte, como todo el mundo. Después de la entrevista, me dirigí a desayunar, y luego por la ropa de moto y sobre las 10.00 horas. También se visitó una farmacia. El día antes de que yo tenía el derecho de dolor del tendón de Aquiles, no mucho, pero suficiente como para que me molestaba mucho. Llamé a mi papá, que es médico, por la noche y sugirió darle la lata pomada Voltaren pulg Voltaren fue por prescripción facultativa, pero yo podía comprar pastillas Voltaren, que no lo hice. No necesitas para relajar los músculos en el cuerpo ahora. Hubo poca lluvia para empezar, así que permanezca a la tarde soleada.

paseo en bicicleta de hoy comenzó con 85 kilometros cuidado al trepar el Cerro de la Sal, E6. Hubo alguna ronda sin 60 kilometros y espero, por supuesto, fue un proceso abierto, pero sólo para descubrir que las colinas continuó. Justo antes de la parte superior pasé el punto círculo polar. Por último en la parte superior había una o dos millones para desactivar antes de que se bajó de nuevo. Ahora, el sol y las grandes montañas apareció en todo su esplendor. En 20 kilómetros que no hizo un solo paso, ha navegado hacia abajo. Maravilloso - y bien merecido. Cuando me acerqué a Fauske entré por muchos túneles, todo puede ser reciclado en, pero no es tan agradable. También de acuerdo con Fauske, hay muchos túneles, todos deben conducir pulg No hay manera de evitarlo. En Fauske miré a un mapa turístico y parecía que se acerca. 20 km hasta Kobbelv, que era la meta de hoy. No pude llenar las botellas bebidas. Después de 20 km llamé posada Kobbelv para obtener dirección, según el mapa que debería estar aquí. Pero explicó que hay nuevos de 40 kilómetros y al menos 10 túneles. 40 kilometros sin beber, completamente desgastado a 20 por la noche, de repente me volví muy desanimado. Mientras estaba en la carretera con el teléfono vino un hombre corriendo hacia mí. Erik Nossun corre de norte a Lindesnes activa contra el Cáncer (www.aktivmotkreft.no y www.norwayrun.net) Él tendrá una duración de 40 días, el viejo récord es de 69 días. Cuando nos encontramos que había a pocos kilómetros por recorrer antes de su paso de 1000 km. Nos quedamos un intercambio sobre las experiencias, mientras que los túneles, comer, arriba y abajo la colina y más. Cuando finalmente llegué a Kobbelv Inn estaba en 22,20, la cocina estaba cerrada. Pero ellos llaman a la cocinera y establecer una cena para mí. ¿Está usted en todo, la caída para tomar el almuerzo o la cena, tienen una excelente comida y buen servicio

Día 8 - Kobbelv a Narvik.

199 kilometros

Brillante sol en el cielo despejado.

Cuando vi que no podía mover el brazo derecho, que se paralizó por completo. Tenía que comer con la izquierda y cepillarse los dientes con el brazo izquierdo. Junto al cuerpo estaba bien. Poco después de Kobbelv pasó por un túnel, pero antes de los próximos 2 túneles eran las señales y desvíos en bicicleta, tal y como solicité, ambos túneles fueron muchos kilómetros de largo. Fue un desvío maravillosa agradable, que fue señalizado claramente. Este fue el día de paseo en montaña rusa. Una subida del 10% de gradiente de 4 km, una de las partes planas en la parte superior y abajo el fiordo de nuevo, a pocos kilómetros a lo largo del fiordo antes de la siguiente colina. Una y otra vez.

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

¿Cómo hizo la mayor parte del día. Pero ahora estoy en las Islas Lofoten y las formaciones rocosas aparecen fantásticas, así que esto es una parte hermosa de nuestro país. La lucha en las montañas eran una especie de pena. Es la montañas que hacen de esta parte del país tan hermoso. Pero tardó en llegar, a unos 20 km / h promedio. Más de Tyssfjord usted tiene que tomar el ferry, y elegí E6 desde Bognes, cuando se me cayó tres túneles de gran longitud. Uno puede tomar otro ferry a Rørvik, pero no fue así.

Después de que el ferry el km 80 de izquierda a Narvik. Cuando llegué a Ballangen empezó a llover de la nada y llovía bastante pesado por una hora, pero cuando me acerqué a Narvik era el sol de nuevo. La lluvia comenzó con una lluvia de rocío grueso, por suerte me fue construido después en una estación de Statoil para el llenado de botellas de bebidas y comprar algunos bollos con trocitos de chocolate pulg Era de esperar hasta que la lluvia había terminado, se puso el impermeable y se sientan en la moto de nuevo.

La noche en Narvik fue brillante, el sol y mucho calor. Comí pasta es grande y el mayor banana split que he tenido y me puso en una terraza con una copa de vino tinto. Era sábado por la noche, y estoy nostálgico. mañana día libre Espero me da la motivación hacia atrás, ahora estoy bastante cansado.

Día libre en Narvik.

Día de descanso. Esto lo he estado esperando por varios días.

He lavado la moto y la cadena engrasada. Sólo han hecho un lavado de gato "los últimos días, con más aceite sin limpiar la cadena. Todos drivvverket fue bastante desordenado. La fuerte lluvia y me alegro de que no viajarán. Se ha informado de menos lluvia en la mañana, y espero que tengan razón. El brazo izquierdo es un problema ahora, pero el brazo derecho está un poco mejor. Espero que se dirige a la mañana. Es probablemente algo con su posición, o la manera tengo el saco en el que tengo que mirar.

He hecho sobre la ruta de los últimos días por lo que es cerca de 200 kilómetros cada día para el resto del viaje. Llamados y reservado el alojamiento para cada día. De hecho, me había equivocado al día, así que tuve un día "flojo" que yo uso una vez para acortar las etapas del día, y siguen llegando según lo acordado. Cuando llego al campamento de Aventura, a 20 km de Slettnes, que han sostenido que muchos ven conmigo, pagando cada uno 50 millones que va a la cuestión del cáncer. NRK también estará allí para cubrir el evento, que será emocionante.

DÍA 9 - Narvik a Nordmansvik (justo después del muelle de transbordadores Lyng-Eide Olderdalen).

244 kilometros.

Llovía ligeramente cuando salí de Narvik, que terminó después de una hora. Después de romper las piernas de un día y los brazos eran mucho mejores.

Piso a lo largo del fiordo de 35 km hasta Bjerkvik pero con una gran cantidad de tráfico. Hacer brufestet el norte de puente sobre Rombak, se eleva y puede perforar una bicicleta. Después de Bjerkvik la E6 y E10 se divide mucho menos tráfico. Subiendo por la montaña, no muy pronunciada, pero la succión de millones muchas. En la montaña bastante plana en todo el páramo asientos, hasta que cayó después Bardufoss. Entonces la lluvia comenzó, que continuó el resto del día. Elegí a la autopista 868 hacia Lyngseidet E6 en lugar de todo el fiordo. Entonces el ferry Lyng Eide - Olderdalen. Con eso me salvó cerca de 60 km de ciclismo. El ferry sale cada 45 minutos anteriores 21,05. El viaje fue fantástico a 868 pesar de la lluvia, el brezo Alpes en ambos lados, y en bicicleta completamente plana. Había un túnel de 3,2 km mientras conducía a través de, a pesar de los signos de desvío para las bicis. Antiguo, en un túnel oscuro, asfalto malo, pero el tráfico era muy pequeño.

Es difícil permanecer en el lado del fiordo, pero Lyngmo Ingar ayudó con el abrigo, 47 909 47 452. En Lyng Eide es una casa de huéspedes. Era un hotel en

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

Olderdalen anteriormente estaba cerrado. También hay una casa de campo muy exclusivo, no muy lejos de donde me quedé.

Día 10 - Pérez mentiras a Alta.

233 kilometros

Seguí el E6 todo el día.

Hoy en día el concepto de "cambio de clima", un nuevo significado. Iniciado en el gran salón, y con el maravilloso brezo Alpes en ambos lados. La naturaleza fantástica continuó hacia el norte a través de Noruega. Piso en cerca de 70 km, por lo que pude mantener la velocidad bastante buena, había viento de cola. Esta es una hermosa parte de Noruega.

Empezó a llover en el camino hasta Kvernangfjellet que tenía un desnivel de 430 m en 4 km. Sobre las montañas y abajo otra vez, cruzando la frontera para Finnmark. Entonces también empezó a soplar, plana, el viento y pude mantener una buena velocidad. De pronto el viento cambió y lo conseguí la parte delantera y otro en en el mismo minuto. Esta fue probablemente mi peor hora en la bici, algún tiempo. Yo estaba mojado, frío, y fue quemado casi fuera de la carretera en el viento fuerte. Nosotros, los del sur tienen poca idea acerca de qué tan rápido el tiempo puede cambiar aquí en el norte. Pero de repente alguien de cerrar la espita, y se detuvo la lluvia. 15 minutos más tarde, el cielo roto y había sol. Así, los últimos 40 kilómetros hasta Alta una experiencia agradable. No túneles en la actualidad.

Día 11 - Alta a Lakselv.

174 km, E6.

Por último, un día regnfri conjunto. Sol y 13 grados.

Escalada de 4-5 km de la montaña (esquí de Senna), a continuación, siga el km 60-70 de casi totalmente plana y un viento de cola pequeña. grandes llanuras hasta perderse de vista. Una gran cantidad de vallas para el venado. Cuando llego hasta el mar de nuevo después de unos 90 km que separa la carretera a Cabo Norte y el equipo de E6, y la mayoría de ellos van a Nordkapp, que hace poco tráfico lo que casi había desaparecido. Le faltaba sólo unos 100 km al Norkapp por lo que fue un poco tentadora, pero yo voy a Slettnes chico, así que siga la E6.

Un poco antes de Lakselv millones fue de 3-4 ciervo que saltó hacia atrás y adelante a través de la carretera.

En definitiva, una etapa llana, sin túneles - se puede recomendar. Conocí a unos 30 ciclistas en la actualidad.

Día 12 - Lakselv a Slettnes tipo.

Ciclos de 35 km, el transporte de aproximadamente 210 km.

Me levanté muy temprano y estaba listo para partir alrededor de las 7:00. Había prometido estar allí antes de las 17.00.

En Lakselv considera muy, sopló el aire era de 10 grados. Previsión del tiempo, dijo la brisa fresca en la costa, aumentando a muy poco viento y la lluvia fuerte y anormal. He revisado el permanecer en el hotel un día a la espera de mejor clima, pero se fue. Después de un tiempo me di un paseo casi hasta

Dagbok Norge på langs
Lindesnes fyr til Slettnesfyr 2010
Lasse Meholm, Drøbak Sykkelklubb

el Campamento de Aventura, así que opté por aceptarlo. Era tan guffent basta con que me había vuelto, se retiró de nuevo al hotel y esperó hasta mañana. La temperatura bajó a 6 grados durante el día. El problema era que el pronóstico del tiempo para mañana, dijo el aguanieve. Ciclo de la última fecha para el Campamento de Aventura, y luego a Slettnes, ahora sopla tanto que llegué a entrar en las colinas hacia abajo.

Desde Adventure Camp de Slettnes Tengo un resultado de dos personas que desafiaron el clima de tipo Slettnes. Allí me duché me calientan de nuevo en la casa adyacente a fyrhuset. ¿Está usted en que aquí usted tiene que tratar, porque es normalmente bloqueado.

Póngase en contacto con la Oficina de Información +47 78 49 79 49, haga clic aquí

Una etapa relativamente plana, tres subidas de alrededor del 5%, más de unos pocos kilómetros, poco tráfico y un paisaje completamente diferente a los otros días. Casi piedras planas con un poco de hierba. Esta es una parte de toda persona debe experimentar Noruega.

Slettnes faro está situado sobre un promontorio, en una reserva natural con una avifauna única. Se trata de Noruega y Europa (y posiblemente del mundo?) Más al norte del faro y está justo al lado Kinnarodden que es el punto más septentrional de Europa

Que recomiendo este paseo en bicicleta, no necesariamente todos en un día. No hay alojamientos en Børselv. Pero el tiempo debe ser bueno. Si hay lluvia, el aire fresco y 6 C, es mejor quedarse en casa, no habrá paseo agradable en un clima tal.