

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 Mandal.

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 syklist, så det ble endel E6. Noen ganger endte faktisk sykkelstien ute på E6. Jeg ble fortalt at syklist 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 syklist 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 førte dagen annet enn ryggen pga 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.

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

Dag 3 – Fagernes til Oppdal.

Sykklet 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. Eit 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 den 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 krysning av Dovre fra Otta kl. 18.00 vurderer jeg som uforsvarlig.

Dag 4 – Oppdal til Trondheim.

120 km.

E6 er forferdelig for syklist, 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 syklist, 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 kappløp 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 "sørlandspærlar". 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 "sørlandspærlar".

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 de første tunnellene, 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 tunnelen 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.

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

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

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 med 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 fra 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 å stille 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. Det var er 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 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 loftet 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

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

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 de 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.

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 mot Tromsø 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 og fergen Lyngseide - Olderdalen. Med det sparte jeg ca 60 km sykling. Fergen går ca hver 45

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

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, 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** . På Lyngseide er det et gjestehus. Det var et hotel i Olderdalen som var lagt ned.

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, foruten den fantastiske naturen. 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. 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 syklister 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, 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 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.