

2013

BÅNN GASS



Fevik & Omegn Cycle Club



La Gazzetta dello **FOCC**



Gruber

Hans Tveitereid
Rittleder FOCC Bånn Gass

Bedre vær enn i fjor-garanti

Fevik & Omegn Cycle Club har gledet seg av nok en gang å ønske deg velkommen til sykkelritt på Fevik. FOCC Bånn Gass arrangeres for andre gang. Til tross for det dårlige været i fjor, gjorde deltakere, publikum og frivillige sitt til at det ble en suksess for oss som arrangørklubb. Nå ønsker vi på ny å skape et suksessfullt ritt – og i år kan vi også friste med "bedre-vær-enn-i-fjor-garanti" (!!!)

”Årets ritt blir et historisk ritt. Aldri før har et turridd på landevei i Aust-Agder hatt elektronisk tidtaking”

- Rittleder Gruber

Vi kjører videre på med samme konsept som i fjor. 4 puljer med 75 deltakere i hver. Puljene slippes i tur og orden, med de antatt raskeste startende sist. Alle puljene skal passere start/mål-området en gang underveis i rittet. I tillegg har vi GPS-tracking fra alle puljene, live resultater og ikke minst en eminent speaker. Alt dette gjør at vi med stolthet kan påstå vi har det mest publikumsvennlige turriddet på hele Sørlandet – ja kanskje i hele Norge...

Årets ritt blir et historisk ritt. Aldri før har et turridd på landevei i Aust-Agder Cyklekrets hatt elektronisk tidtaking. Alle deltakere får utdelt en tidtakerbrikke som gjør at resultatene blir klare så fort rytteren er i mål. Vi ønsker å takke kretsen som har stått for innkjøpet av dette utstyret. Dette kommer til å heve "standarden" for rittene på Sørlandet. Vi gleder oss til å ta i bruk systemet, selv om vi dog er "lettere nervøse" siden vi er først ute med å prøve det i et fellesstartritt. Men går alt etter planen – har vi resultatene klare før syklistene har hentet igjen pusten.

Vi registrerer at mange av fjorårets deltakere igjen er å finne på startstreken. Det er hyggelig! Men vi observerer også at flere nye har tatt turen til Fevik i dag. Ekstra morsomt er det å se en stor gjeng fra Eidanger IL som kommer helt fra Porsgrunn. I fjor var de 5, mens det i år stiller hele 13 mann og kvinner fra Eidanger IL til start! Ikke verst å sitte i bilen i 4 timer for å få med seg ritt som er over på drøye 2 timer. Tror det må være alle de gode kakene våre som frister Telemarkingene til å ta turen sørover.

Men det er ikke bare fra Telemark syklistene kommer. Vi har deltakere hele veien fra Hordaland i vest til Ski og Akershus i Øst. Et annet hyggelig bekjentskap er alle Frolendingene som har begynt å sykle. Froland SK har i løpet av kort tid blitt en kjempestor klubb. Det er veldig hyggelig å se at sykkelporten vokser både i lokalt og nasjonalt. Det lover godt for sykkelporten i fremtiden.

Som deltakere håper jeg dere har roen til slå dere ned i loungen, ta en kaffe, les en avis eller sykkelblad og finn den riktige godfølelsen før 77 km skal forseres på sykkelsetet. Når dere kommer i mål kan vi love dere både pølser, brus, kaffe og kaker i tillegg til fine deltakerpremier som er levert i samarbeid med våre gode sponsorer. Publikum oppfordrer vi til å heie på samtlige deltakere som passerer start-/målområdet. Vær med å gjøre FOCC Bånn Gass til en fest for alle involverte. Og selvfølgelig – dere er også hjertelig velkommen til cateringavdeling. Her skal alle få. Brød og sirkus til folket! **Lykke til alle sammen!**

STARTPULJENE



Gruppe 1: Bånn Gass

Estimert sluttid på 1t 55m (snittfart = 40,5 km/t)

Dette er gruppa for de aller sterkeste og de som tåler gjentatte fartsøkninger over enhver bakketopp. Eller som Johan Kaggestad ville ha sagt det; "Melder du deg på her må du tåle høye laktatverdier..." Det kommer til å bli en intens kamp helt til siste tråkk. I fjor var Grimstad Sykkelklubbs Torleif Tannhjul den klart sterkeste og han kjørte i ensom majestet på bakhjulet over målstreken. Ryktene sier Tannhjul er bedre trent enn noen gang. Bli spennende å se om noen klarer å hamle opp med start nr. 1 i årets ritt.

Gruppe 2: Rekordjagerne

Estimert sluttid på 2t 00m (snittfart på 38,5 km/t)

Grunnet taktisk kjøring var farten relativt lav i fjor frem til vending. I år er det mange revansjesugne syklistere som er klare for å dunke på med tunge gir og høy fart. FOCCs egen Stig Terminator vant denne pulja i fjor. Klarer FOCC å være den beste klubben blant de nest beste også i år? Erfaringsmessig er det mange i denne gruppa som like gjerne kunne stilt opp i Bånn Gass-gruppa. Farten kommer til å være høy, og det kreves mange timer på sykkelen hvis du skal klare å følge denne gruppe hjem.



Gruppe 3: FevikBussen

Estimert sluttid på 2t 15m (snittfart på 34,5 km/t)

Dette er krysning mellom de klassiske tur 1- og tur 2-puljene. Gruppa vil tjene på å roe det litt ned i bakkene, for så å skru opp farten på slettene. Samarbeidet i gruppa vil være en avgjørende rolle å komme i mål til estimert tid. Med god rullekjøring på slettene vil en kunne oppnå nærmest samme toppfart som gruppene Rekordjagerne og Bånn Gass.

Gruppe 4: Pepsi Max

Estimert sluttid på 2t 30m – 3t 00m (snittfart på 26-31 km/t)

Dette er gruppa for de som ønsker seg en flott tur på sykkelen. Gruppa passer godt for de som debuterer på sykkelsetet hvor selve gjennomføringen er viktigere enn sluttiden. Erfaringsmessig vil gruppa nok fort splittes opp i mindre grupper, og dermed vil du mest sannsynlig finne andre syklistere som holder samme fart og nivå som deg sjøl. Antageligvis er det blant Pepsi Max-syklistene vi finner "dagens prestasjon".



ARENAKART BÅNN GASS 2013





INFORMASJON OM BÅNN GASS

Her finner du viktig informasjon om arrangementet

Sekretariat og henting av startnummer

Sekretariatet åpner kl 0900 for utdeling av startnummer. Helårslisens må vises ved utlevering.

Parkering

Behov for parkeringsplass til bilen sin henvises det til tilgjengelig parkeringsplasser på følgende området:

- Meny Fevik øvre plan
- Rimi Fevik
- Fevik Skole (innkjøring rett før målbuen)
- Gamle Fevik Senter
- Fevik Stadion/Båthavn

Garderober og toalett

Garderoberne i Fevikhallen er åpne for omklledning og dusj. Disse vil åpnes kl 9 og stenges kl 15. Det er også toaletter i garderoberne.

Masterbil

Det vil være en master-bil i front av alle 4 puljer som kjører i kontrollert og rolig fart fra start Fevik Senter til og med fotgjengerfelt i kryss på Hausland. Bilen vil deretter ligge i front av den respektive puljen resten av rittet. Bak siste pulje/rytter vil det kjøre en oppsamlarbil for å sørge for at alle kommer seg trygt gjennom løypen.

Drikkestasjon

Det er satt opp drikkestasjon ved vending i Lillesand (Tingsaker/Svåbekk).

Sikkerhet

Løypevakter vil stå plassert i uoversiktlige kryss og rundkjøringer. Merk at løypevaktens primære oppgave er å varsle/stoppe kjøretøy når syklistene kommer. Det er ikke løypevaktens oppgave å vise riktig vei for syklistene.

FOCC Bånn Gass er et turritt og arrangeres etter NCF sitt reglement:

- Det er påbudt med CE-godkjent hjelm
- Trafikkreglene skal overholdes
- Langing skal foregå på høyre side av vegen
- Langing og hjelp fra kjøretøy i fart er ikke tillatt
- Dersom en rytter ikke følger veitrafikkreglene, kan arrangøren diskvalifisere rytteren

FOCC Bånn Gass legger stor vekt på sikkerheten til deltagerne og trafikanter for øvrig. Dette medfører blant annet at "snarveier" gjennom feil side av rundkjøringer eller midtrabatter vil føre til diskvalifisering.

Utsatte kryss

Løypetraseen inneholder flere venstresvinger hvor deltagerne har vikeplikt for øvrige trafikanter. Selv om det blir utplassert løypevakter, ønsker vi å gjøre deltagerne spesielt oppmerksomme på disse stedene og oppfordrer samtidig alle til å opptre spesielt varsomt der.

1. Kryss ved Fevik Legesenter ut på RV420
2. Kryss Resvik Bedehus ned mot Landvik Kirke
3. Kryss Landvik Kirke
4. Kryss Bergemoen, ved retur fra Lillesand
5. "Kryssen" ved Frivold/Opplandsveien, ved retur fra Lillesand
6. Kryss Vik
7. Kryss Esketveit
8. Kryss inn til Fevik Senter

Sanitet og beredskapsplan

Ved alvorlige ulykker: Ring 113, ambulanse.

Ambulansetjenesten er på forhånd informert om sykkelrittet og er klare til tjeneste. Informer også rittledelsen ved Hans "Gruber" Tveitereid, telefon nummer 95 12 44 88.

Rittet har egen sanitetsbil som er klar til å støtte mindre skader som skrubbsår og lignende.

300



**Påbudt med
hjelm**





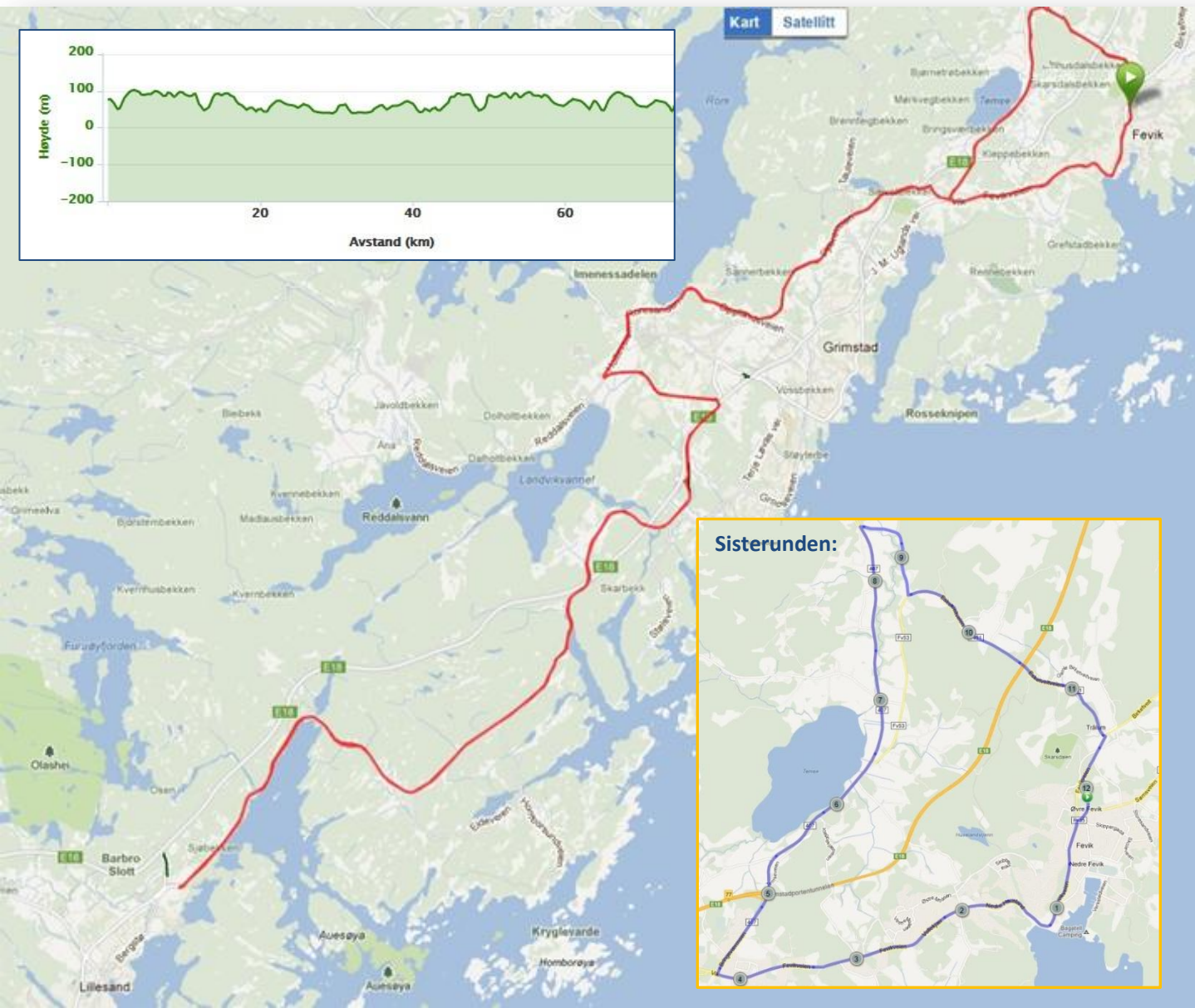
LØYPEBESKRIVELSE



Vaktsjef: Lars "Kaffelars" Bergsaker

Fevik & Omegn Cycle Club inviterer til en rask og forholdsvis flat trasé. Likevel har løypa innslag av småkneiker som garantert vil innby til bruddforsøk og høy fart! Løypa er 77km lang.

Løypa starter på Fevik Senter. Deretter sluses rytterne gjennom Fevik sentrum hvor man får smake følelsen av ekte brostein :-). Videre sykles det forbi Strand Hotel Fevik, videre til Vik, over Dømmesmoen og deretter rettes kursen mot Roresanden og Landvik Kirke hvor man svinger til venstre og opp bakken til Bergemoen. Så sykles det over broa (over E18), og videre inn på gamleveien mot Lillesand. Man følger så gamle E18 helt til den første rundkjøringen like før Lillesand Senter. Her vender rytterne, og sykler tilbake samme vei. Når rytterne er tilbake på Vik, svinges det av mot Rygene (gamle E18), og etter Temse (før Rykenefossen) tar man av til høyre og sykler over Birketveit før man vender tilbake til Fevik Senter. Rytterne passerer målområdet, og det vil ringes i kubjella! Da skal syklistene ut på en liten sisterunde som går til Vik, videre til Temse, over Birketveit, og til slutt målgang på FEVIK.





Torleif Kleppe

Grimstad Sykleklubb

Regjerende FOCC Bånn Gass-mester

© May Elin Lund

Er det én sykkelrytter på Sørlandet som alltid går "all inn" i sykkelritt, ja så er det Torleif "Tannhjul" Kleppe. Torleif kjører alltid hardt og er aldri redd på å gå i brudd. Og det var nettopp på denne måten han vant fjorårets utgave av FOCC Bånn Gass. Aleine i brudd som altså ga en flott soloseier i mål. Så suveren var Tannhjul at han hadde god tid til å ta en wheelie over mål. Mon tro om det er fra Torleif Tannhjul Sagan har hentet sin inspirasjon fra...

Som flere andre "mosjonister" begynte Torleif "Tannhjul" Kleppe med sykkel i relativt voksen alder. Først i 2008 var han på startstreken på sitt første sykkelritt – og for en debut det ble. Colorline Tour i 6-timers pulja er jo seg sjøl en bøs utfordring. Men Torleif var ikke snauere enn at han kjørte partempo med Ove "Steingal" Pedersen vekk fra alle andre konkurrenter fra Byklestigen og inn til Hovden. Imponerende!

Men det stoppet ikke der. Hele 59 aktive-/turritt har det blitt de siste 5 årene. Det er det ikke mange andre i dagens startfelt som kan skryte av tilsvarende tall. Men ikke bare har han deltatt, han har drøssevis med topplassering, inkludert flere seiere. Foruten FOCC Bånn Gass i fjor har han blant annet regjert i Gjerstad Rundt de siste par årene. Også der har seierne kommet fra brudd. I tillegg kan det også nevnes at Torleif Tannhjul vant hele 3 priser under avslutningsbanketten for syklistene på Sørlandet i 2009. Der vant han kåringene årets gjennombrudd, årets raskeste tursyklist og ikke minst årets tips (narredrinker). Torleif er altså ikke bare sterk, han er også en luring...

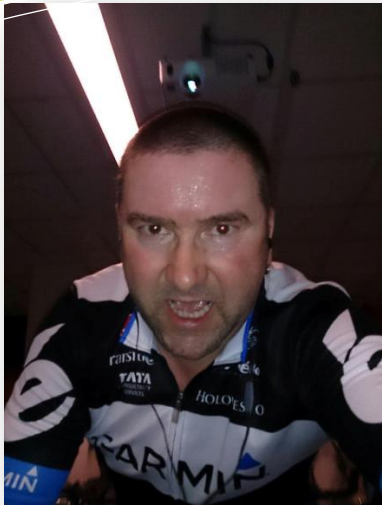
I tillegg til å være en svært aktiv syklist har Torleif også en finger med i spillet på mye av det som skjer i Grimstad Sykleklubb. Styreverv har han hatt i flere år allerede. Og ved alle GSK sine arrangementer så finner vi Torleif i en eller annen funksjon i arrangementstaben. Til sommerens store NM-arrangement på hjemmebane har han vaktansvaret. Med et tettpakket program tellende hele 16 ritt i løpet av en uke, blir det nok å henge fingrene i. Men skulle ikke forundre meg om vil likevel finner Torleif Tannhjul på startstreken på flere av NM-øvelsene.

"Den som skal følge Torleif Tannhjul til målstreken i dag, må belage seg på å grave dypt i kjelleren" Rittleder Hans "Gruber Tveitereid

Fjorårets seier ble vunnet ikledd svart fra topp til tå. Sammen med (ex)Turbo-Tengel er han kjent i sykkelmiljøet som "the Black Panthers". Sjelden eller aldri ser vi Torleif i en GSK-bukse – her er det alltid svart. Og som regel er GSK-trøya byttet ut med Rapha og Perlizumi all the way. Svart, svart, svart! Det er stikkorda... hadde du bare fått på deg en gul ledertrøye hadde nok folk forvekslet deg med en ekte FOCCer.

Dagens startnummer 1 kommer garantert til å bite fra seg. Rapporter sier at han prøvde seg i et brudd i forrige helgs Ronde van Berg i Vestfold. Der kjørte han mot store deler av Norgeseliten. Det er altså ikke noe tvil på om at formen er på plass. Den som skal følge Torleif Tannhjul til målstreken i dag, må belage seg på å grave dypt i kjelleren. For er en som kommer til å sette fart på pedalene og kjøre offensivt mot slutten, ja så er det Torleif Tannhjul! **Vi ønsker LYKKE TIL!**

PROFILER



Jarle Storrem, Primatec AS Gruppe 4, Peps Max

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Jeg går for å fullføre rittet, med stil. Vinne? Nei, tor ikke det.
Jeg er for beskjeden (og for dårlig trent..)

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Ikke tvil der, det blir Rune Steffensen. Husk, han er fremdeles ung og håpefull!

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?

Det var utrolig kaldt! (jeg stod nemlig stille å så på..)

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?

Ja takk, begge deler!

Energibar eller banan?

Banan gir gass i magen! Gi meg en energibar, for mine konkurrenters skyld!
Ha et suverent ritt!

Trude Gran, SK Rye Sykkel Gruppe 4, Pepsi Max

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Med nyoperert kne og sofaform er planen å klamre meg til nærmeste bakhjul.

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Jeg aner ikke hvem som er med, men tipper på fjorårets vinner.

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?

Litt fuktig, men ellers helt topp. Gratis kake etter målgang var innertier.

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?

Løse bein.

Energibar eller banan?

Tja... Ja takk, begge deler?



Trond Skåland, Froland SK Gruppe 2, Rekordjagerne

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Kjøre billig som vanlig, er ikke i noe god form så får se om jeg er med til slutt. Kanskje beina funker i en spurt da.

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Det må jo være en som "lever av dette" Fritjof hvis han er med. Men håper på Øystein Røynealand.

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?

Kaldt og ufyselig men årets råeste arrangerte ritt uten tvil :).

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?

Løse bein.

Energibar eller banan?

Energibar

PROFILER



Bjørn Martin Byberg, FOCC Gruppe 2, Rekordjagerne

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?
Bite i styretapen og bli publikumsfavoritten

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?
Tipper alltid med hjertet, Steffen Stiffmeister Johanssen

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?
Fjorårets ritt var kaldt, men steggeli gjildt. Det er en løpetrase som gjør at det blir høy fart og da gjelder det å være lur for å ha GODE bein hele veien.

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?
En til hvert bein, på den måten mi likar det

Energibar eller banan?
Energibar med banan smak

Terje Grut-Johnsen, Arendal CC Gruppe 1, Bånn Gass

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?
Henge lett med å spare krefter til Lillesand. Hjem igjen er det brudd som gjelder...

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?
En rødkledd en, flere å ta av... 😊

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?
Fjoråret var topp. Litt vått og litt kaldt, men jeg hadde kledd meg godt. Irriterende å måtte vaske nyoverhalt sykkel etterpå...

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?
Varmekrem

Energibar eller banan?
Energi-gel



Kjetil Haugersveen, Eidanger IL Gruppe 3, Fevikbussen

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?
På vei mot Lillesand er det bare en bakke, og der må jeg klare å holde hjulet til Anders O og Espen Kross. Klarer jeg det er det bare å klistre seg på hjulet til Stian Støt resten av veien inn, da er er jeg sikret topp 10 i Fevikbussen:-) Problemet er at Stian Støt har høyere O2 opptak en kroppsvekt, mens hos meg er det helt motsatt...

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass? Jeg har litt lite kjennskap til de lokale heltene men antar at det blir en okse fra Grimstad

Hvordan opplevde du fjorårets ritt? Fantastisk, vi satt inne å spiste kake til det var 30 sekunder til start, derfra og inn gikk det faktisk mye bedre enn forventet, hadde regnet med frostskafer, men gikk bra. Arrangementet er i verdensklasse.A.S.O har litt å lære...

Foretrekker du varmekrem eller løse bein? Løse bein, i klubben har vi forbud mot å barbære beina, så blir bare klin med krem.

Energibar eller banan? Energibar, gir den lille mentale opturen.



PROFILER



Morten Rosvold Andersen, Lund CC Gruppe 2, Rekordjagerne

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier? Vel været kan jo ikke bli dårligere enn i fjor, så håper dette blir kanon. Dere skal i hvertfall ha den at selve arrangementet var supert:)

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass? Som sportsjef i LCC har jeg selvsagt troa på våres egne - forpliktet til det. Regner med at våres ringrev og ess, Håvard Sefland klarer å dra ifra de andre 100 meter før mål i Bånn Gass gruppa og tar seieren.

Hvordan opplevde du fjorårets ritt? Fjoråret var kjempe tross været, hadde jo da 1 1/2 mnd på sykkelsetet før rittet, litt mindre denne gangen kan man trygt si.

Foretrekker du varmekrem eller løse bein? Kjører varmekrem HotStuff kan anbefales

Energibar eller banan? Energibar

Sam Samuelson, Arendal CC (Gruppe 3, Fevikbussen)

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Ingen taktikk sykle jamt og forhåpentlig tiden stipulert for Fevikbussen.

Seier over fjorårets prestasjon er målet.....

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass? Hvis Geir Bisgård starter, så blir han farlig i år! Eller så har jo Grimstad SK et par gode kandidater. ACC sin Øystein Rønynland er også sterk. Håper på han!

Hvordan opplevde du fjorårets ritt? Fjorårets ritt var en artig opplevelse, arrangøren er jo knall så det blir sikkert en opplevelse i år også.

Foretrekker du varmekrem eller løse bein? Her blir det løse bein noe jeg håper eierens også er under hele rittet spesielt i spurten.

Energibar eller banan? Energibar, banan, gel +++++



Christian "Shiny" Schinnes, FOCC(Gruppe 1, Bånn Gass)

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Jeg prøver meg for første gang i raskeste gruppe så planen blir å sitte med så lenge som mulig. Mentalt så er jeg innstilt på å grave dypere enn noen gang før.

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Torleif "tannhjul" kleppe.

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?

Høy fart, regn, masse glade og engasjerte mennesker, kaldt, kaffe, kaker i drøssevis, flott dag på sykkel!

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?

Med nyshava shiny legs er det varmekrem som gjelder. Chicks digg it

Energibar eller banan? Energibar

PS! Gleder meg som vanlig over gjennomsnittet

PROFILER

Anita Espenes, Grimstad SK Gruppe 4, Pepsi Max

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Jeg har nesten ikke syklet ute de siste 4 årene. I år skal jeg sykle sammen med damene i "køllekameratene". Vi skal ta det som en rolig tur hvor fokus er å øve på å sykle sammen og i rulle, slik at vi er forberedt til vårens mål krs - Hovden. En for alle - alle for en.

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Alle som fullfører er vinnere! 😊

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?

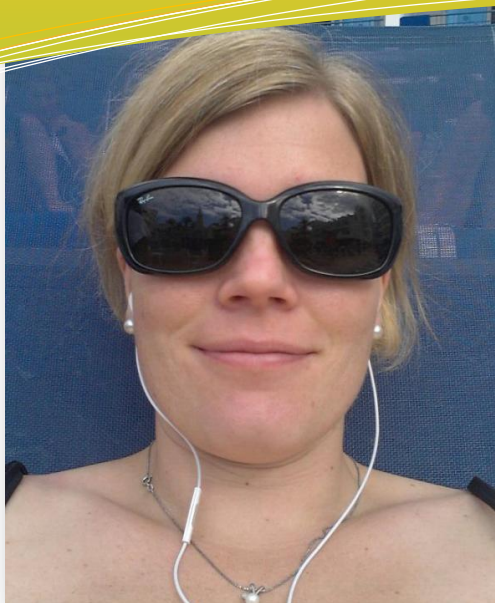
I fjor var magen i veien, så jeg bidro til rekrutteringen i stedet.

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?

Løse ben, jeg ikke har prøvd varmekrem

Energibar eller banan?

Ja, takk. Begge deler



Rune Steffensen, Grimstad SK Gruppe 1, Bånn Gass

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Må vel si at jeg skal forsøke å henge med. Henger jeg med skal jeg gjøre et forsøk og holde Frode og Ron (FOCC) bak når vi kommer i mål.

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Det er jo noen sterke ryttere som er med. Men Kenneth Solheim er en ringrev når det blir spurt, ellers er det Torleif som tar det hvis han kommer med i et brudd.

Hvordan opplevde du fjorårets ritt?

Solskinnsrytter som jeg er, ble det DNS. Men var en veldig god tilskuer.

Foretrekker du varmekrem eller løse bein?

Varmekrem

Energibar eller banan?

Energibar



Espen Haldorsen, Mad Men Gruppe 4, Pepsi Max

Hva er din taktikk / plan for årets FOCC Bånn Gass? Går du for seier?

Taktikken er enkel: Fortrenge at forberedelsene har vært elendige, gi alt jeg har å gi og håpe at jeg kan sitte med lengst mulig.

Hvem tror du vinner årets Bånn Gass?

Jeg går ikke for seier - jeg lander nok i andre enden av resultatlisten. Kan jeg fullføre, er jeg fornøyd, og hvis jeg holder noen bak meg er jeg strålende fornøyd.

Hvordan opplevde du fjorårets ritt? Jeg er ikke på fornavn med mange i Bånn Gass pulja, så jeg har strengt tatt ikke peiling. Men jeg har et hjerte for Sir Stiffy, og jeg håper han unngår punktering i år. Spent på å se hva han kan få til i det selskapet.

Jeg var helt ny på sykkelsetet i fjor og ble fullstendig tatt på senga av tempoet i Pepsi Max. Jeg ble egentlig hektet av i Strandsvingen (etter 2 min...) og syklet mer eller mindre aleine etter det. Det ble en kald, våt og ensom tur, men jeg var storfornøyd etter målgang. .. og det var jo et strålende arrangement!

Foretrekker du varmekrem eller løse bein? Jeg går for løse bein.

Energibar eller banan? Jeg foretrekker energibar



TEAM UNDERDOG

Kan de overraske på hjemmebane?



FOCCs beste menn står foran en av de største utfordringene i klubbens historie. Sesongåpning på Sørlandet med landsdelens raskeste kan få enhver med startnummer på ryggen til å skjelve i sykkelbuksa, men det skal mer til for å få de 9 FOCCerne ut av kurs. På startstreken finner vi nemlig et FOCC-lag som utfyller hverandre med mange gode kvaliteter, og ikke minst en suveren team-spirit.

FOCC-laget i Bånn Gass er representert av Dr Håvard, Ron Rambo, Inge Holy, Ragnar Gammelnok, Frode Frekvens, Steffen Stiffmeister, Christian Shiny, Haakon Krompen og Stig Terminator. De har alle planer om å jobbe godt for hverandre og sette sitt preg på rittet.

Steffen Stiffmeister er rookie på det øverste nivået, og ser frem til å taue-og-sjaue underveis. "En FOCC-ringrev fortalte meg en gang at man blir ikke god til å sykle av å ligge i feltet og tygge energibarer", sier Stiffy med et smil. Han satser på et hardt ritt og vil gjerne sende ut en joker underveis.

Ragnar, som også sykler i den raskeste gruppen for første gang er enig. "Jeg henger meg på Stiffy og tauer gjerne underveis. Men som en 57 år gammel debutant på dette nivået, er målet mitt å henge med så lenge det holder og bidra som hjelperytter underveis". Det blir spennende å se hva Ragnar kan utrette etter å ha holdt dampen oppe gjennom vinteren med imponerende treningsmengder. Med solid resultat fra Nordisk for veteraner i 2012, er det ingen tvil om at han har erfaringen som trengs.

Haakon Krompen er også klar for Bånn Gass-gruppa, og er offensiv med målsetningen. "Målet må jo være å komme i et brudd underveis, og kjøre til det er tomt", sier han.

Ron Rambo smiler og har tydeligvis tenkt å gi jernet. "Målet blir å sjaue underveis, og kommer vi til mål uten krefter, er det mange andre som har hatt det vondt underveis", legger han til. "Vi er jo team Underdog, og det er nok ikke mange som forventer så mye fra de svarte og gule. Er vi lure kan pallen være innen rekkevidde", fortsetter han like skråsikker som alltid.

"Det er mange sterke ryttere på startstreken, blant annet fra Team Kjekkas. Så det blir nok et tøft ritt... men det er bare vi som har Rambo"

Haakon Krompen, FOCC

Det er faktisk en rytter blant de 9 som har erfaring fra å komme på pallen. I fjor gikk nemlig Stig Terminator helt til topps og vant i puljen Rekordjagerne. "Det var utrolig moro å vinne puljen i fjor, og det blir spennende å sykle i den raskeste gruppa i år", forteller Stig. "Jeg er glad i rykk og napp-sykling og håper det blir litt liv og røre underveis. Når startskuddet går, våkner det gamle villdyret i meg", sier den tidligere aktive orienteringsløperen som er kjent for sine harde og tøffe intervalløkter. Stig håper også på at sjansen kan by seg til å gå i et brudd. "Vi blir nok ikke passet på som hunder underveis, og kanskje en eller flere av oss kan komme seg av gårde i et brudd," avslutter Terminator.

Inge Holla, Grimstad-gutten, er en fersk foccer, men har han jammen syklet sine ritt. Denne karen vant Superspeed i 2011 etter imponerende sterk kjøring, og kan kanskje bli en joker for FOCC-laget? "Jeg håper på et hardt ritt med muligheter for et brudd. Jeg er en dårlig spurter, og må nok jobbe hardt underveis skal jeg kunne bidra med noe", avslutter Holla.

Christian Shiny kan kanskje ta på seg rollen som lagets spurter. Han sykler i raskeste puljen for første gang, men forteller at han vil være offensiv denne sesongen. "Jeg har aldri syklet på dette nivået før, men satser på at vintertrainingen har gitt resultater. Målet blir å spare krefter til slutten og satse alt på spurten".

Frode Frekvens og Dr Håvard er de to siste som er en del av FOCC-laget. De er begge enig om at team-spiriten er gjengen sitt sterkeste kort. "FOCC-laget er en fin gjeng med mange som er villige til å ofre seg for hverandre", forteller Frekvens. "Enig i det", fortsetter Dr Håvard. "En nøkkel til suksess må være å holde igjen på kreftene, og ta initiativ mot slutten", sier Håvard. "Og ikke minst tette luker underveis", legger Stig Terminator til.

Det blir spennende å se hvordan det går med de 9 foccerne i Bånn Gass-gruppen. På spørsmål om hvem som kan ta seieren i år, er det flere navn som kommer frem. "Tom Helge Dølemojageren kjørte som alltid sterkt på Vårtråkken, og er en skummel rytter på en såpass flat løype," mener Stiffy. "Det er ingen tvil om at Torleif Tannhjul stiller godt forberedt på startstreken," legger Frekvens til. "Han viste en utrolig kjørestyrke i fjor og vant på en elegant måte" fortsetter han. Gammelnok og Inge nikker og er enige. "Men det overrasker meg ikke om Åsmund Sivertsen er først over mållinjen," kommer det fra Rambo. "Ikke glem mister Solheim fra Vennesla", kommer det fra Shiny. "Det er også flere sterke fra ACC som historisk sett gjerne viser bakhjulet sitt til FOCCerne, og jeg blir ikke overrasket om det er en carbon-dude fra ACC som vinner", legger Terminator til. *"Jeg satser på at FOCC kan overraske på hjemmebane", uttaler Dr Håvard. ... og får anerkjennende nikk fra resten av FOCC-gjengen i BÅNN GASS-gruppa.*

*"Jeg satser på at FOCC kan overraske på hjemmebane", uttaler Dr Håvard ...
... og får anerkjennende nikk fra resten av FOCC-gjengen i BÅNN GASS-gruppa.*

Det hersker altså liten tvil om at det er flere kandidater til førsteplassen i Bånn Gass puljen, men en ting er FOCC-laget enige om. De skal alle bidra til å lage et fartsfylt ritt med god stemning fra start til mål.

Sykkelsport



FEVIK
OPTIKK



Landevei
~ Lidenskap og lidelse ~



I år er Fevik Optikk med som ny sponsor for FOCC og Bånn Gass. Butikken er bare 8 måneder gammel og er en liten og koselig forretning som gir synsrådgivning og selger kontaktlinser, briller og solbriller. Innehaver og optiker Ivar Høie Henriksen har over 20 års erfaring fra bransjen. Han er oppglødd og spent på å drive egen butikk.

Ivar Høie Henriksen regner med å måtte bruke et par år på å arbeide seg inn i markedet, og håper folk vil gi Fevik Optikk en sjanse. Ta en tur innom!

Allerede før oppstart drømte Ivar om å få til et samarbeid med FOCC! "De har skapt noe flott på Fevik og står for fine verdier som vi gjerne vil assosieres med. Så da en avtale med Oakley var på plass, tok jeg kontakt med syklende sportsdirektør Stian «Stanley» og han var veldig imøtekommende". Slik kom sponsoravtalen i gang med annonser på focc.no og rabatt til medlemmene.

Oakley er sykkelbrillen framfor noen. Når man sykler er det viktig å se godt for å «angripe» løypa best mulig. Jo større fart, jo viktigere er det at man unngår reflekser og synsforstyrrelser. «Ta gjerne en synstest. Det finnes mange gode kontaktlinser, og man kan få solbriller med styrke – også Oakley-briller», sier Henriksen.

Nå er det mulig at vi lager en egen FOCC-brille med sykkelklubbens farger og «FOCC» inngravert på glasset. –«Vi skal gi både gode råd og gode priser», sier Henriksen. Oakley sponser bl.a. Hushovd og Boasson Hagen. Denne måneden kom de med en helt ny Radarlock-brille med Mark Cavendish-signatur.

Fevik Optikk blir å finne ved målområdet under Bånn Gass. Du er velkommen bortom Ivar for en hyggelig brilleprat og for å prøvesolbriller. –Vi sponser en Oakley solbrille til Bånn Gass 2013, og gir ekstra gode solbrillerabatter her i dag, avslutter optikeren.

«Vi har blitt godt tatt imot av Fevikfolk, og ønsker å være et godt alternativ også for områdene mot Nedenes, Rykene, Vik og Grimstad. Det prøver vi å få til gjennom god, hyggelig og rask service og god kvalitet til god pris» Optiker Ivar Høie Henriksen



Landevei

~ Lidenskap og lidelse ~

www.landevei.no/



Bladet Landevei kommer ut 4 ganger i året. Det er et entusiastmagasin, og deres visjon er å være en kilde til inspirasjon sine lesere.

Magasinet inneholder intervjuer med norske- og internasjonale sykkelstjerner, guider til spennende sykkelturet, test av sykler og utstyr, spektakulære bilder, osv. Bladet kjøpes i løssalg i en kiosk nær deg, eller kanskje enda bedre, bestill et abonnement i dag. For kun 229 kr får du 4 utgaver av bladet direkte hjem i postkassen din før det er tilgjengelig for løssalg.



Bestille abonnement?



Landevei utgis fire ganger i året, fullstappet med historie og utførlige guider til sykling i Norge og utlandet. Klikk på bladene, og bestill abonnement i nettbutikken eksponert.no!

Fevik & Omegn Cycle Club kan på det varmeste anbefale Landevei til alle sykkelinteresserte. Kanskje du også kan lese om FOCC Bånn Gass i neste utgave? 😊



"FOCC har siden etablering av klubben alltid hatt et godt forhold til Sykkelsport som ligger i Vestregate i Arendal. Denne flotte sykkelbutikken blir drevet av Trond Gundersen som gjennom årenes løp alltid har stilt opp for det lokale sykkelmiljøet på Sørlandet. Trond er kjent som en serviceinstilt mann, noe vi kjenner igjen fra hans jobb med vaffelpresssa fra tidligere ritt hvor han i tillegg til å tilby sykkelservice, også serverte varme vafler til syklistene. FOCC gav han derfor tilnavnet "VaffeTrond".

"Har du et sykkelmekanisk problem, Sykkelsport tar saken"

... Rittleder Gruber

I dag er vi heldige å ha Trond og Sykkelsport til stede her hos oss. De kan tilby både gode produkter fra butikken sin, og gi sykkelservice til deg som deltager. Har du et sykkelmekanisk problem, Sykkelsport tar saken. Sykkelsport har også bidratt med energibaren fra High5 som deltagerne får i premieposen din. Alt skal dermed ligge til rette for at både sykkel og sult får riktig tilsyn for deg både før og under rittet.

Vi takker Sykkelsport for bidraget, og oppfordrer alle til å ta turen innom Sykkelsport sin stand på rittdagen og ikke minst ta turen innom sykkelbutikken i Arendal. Der har Trond alltid gode tilbud og den beste servicen."



Sjur takker "VaffeTrond" for god teknisk hjelp med sykkelen under Herefoss Rundt forrige sesong



scanomat

coffee solutions for more than 50 years



**Gratis kaffi
levert av**

scanomat[®]
Pure Coffee

**til både publikum
& deltakere!**

Quick timing

Kretsens nyinnkjøpte tidtakersystem

Aust-Agder Cyklekrets har i løpet av vinteren kjøpt tidtakersystemet Quick Timing. Kretsen håper at alle arrangører med tilknytning til kretsen tar i bruk det nye systemet. Arendal Cykleklubb var de første som benyttet systemet under temporittet Vårtråkken for 2 uker siden. I dag, under FOCC Bånn Gass, blir det "premiere" i fellesstartsammenheng. Fevik & Omegn Cykle Club er både spente, men også litt nervøse på hvordan systemet kommer til å fungere. Går det som vi håper blir dette et løft både for oss som arrangør, men også for dere som deltakere.



Quick Timing fungerer på tilsvarende måte som Postens springssystemer for pakker. Når dere mottar startnr i sekretariatet, får dere samtidig utlevert 2 engangsbrikker. Brikkene festes horisontalt på hjelmen – en på hver side. Når så rytteren passerer et målepunkt blir tiden registrert i basestasjonen og sendt via nettet tilbake til sekretariatet og/eller speakeren. I tillegg til tidtaking og full resultatservice, leverer også Quick Timing løsninger for webpåmelding og betalingsløsninger. For en arrangør blir dermed jobben med påmelding, deltakeravgifter, startlister, tidtaking og resultatservice redusert til et minimum.

Quick Timing har på relativt kort tid blitt markedsledende innen både sykkel-, løping- og skiarrangementer. Andre arrangementer som benytter seg av systemet er blant annet Mjøsa Rundt, Jotumheimen Rundt, Vestfold Rundt, Sesilåmi og Oslo Marathon. Det er altså ikke noe tvil om at systemet har blitt godt testet ut før vi nå tar det i bruk i Aust-Agder Cyklekrets. Men det er alltid knyttet spenning til når nye ting tas i bruk. Fevik & Omegn Cykle Club håper og tror at vi med elektronisk tidtaking for en langt bedre resultatservice sammenliknet med i fjorårets utgave av rittet. Og det kommer dere deltakere til gode!

FRISONGEN^{AS}
FOR DAME OG HERRE
Telefon 37 04 87 57

 **FEVIK
OPTIKK**

STARTLISTE

Gruppe 1; Bånn Gass

Estimert sluttid på 1t 55m (snittfart=40,5 km/t)

Startnr.	Fornavn	Etternavn	Klubb
1	Torleif	Kleppe	Grimstad SK
2	Jan Kristian	Frivold	Grimstad SK
3	Bjørnar	Vestøl	Grimstad SK
4	Rune	Steffensen	Grimstad SK / Høst - Verdien i avfall
5	Stian	Flaten	Arendal CC
6	Rolf	Grude	Arendal CC
7	Terje	Grut-Johnsen	Arendal CC
8	Bjørn Olav	Raknes	Arendal CC
9	Øystein	Røynealand	Arendal CC
10	Einar R.	Solberg	Arendal CC
11	Odd-Eirik	Olsen	Asker CK
12	Anders Gustav	Birkeland	Birkenes IL
13	Halfdan	Realfsen	Birkenes IL
14	Bjørnar	Schanke	Birkenes IL
15	Morten	Arentz-Grastvedt	Blindleia CK
16	Geir Henning	Larsen	Bryne CK
17	Kristian	Pedersen	Dølemo IL
18	Tom Helge	Pedersen	Dølemo IL
19	Jon	Vehus	Dølemo IL
20	Håvard	Fredheim	Eiker CK
21	Christian	Wulff	Ekstramedium
22	Ron	Astrup	Fevik og Omegn CC
23	Inge	Holla	Fevik og Omegn CC
24	Ragnar	Holvik	Fevik og Omegn CC
25	Steffen	Johanssen	Fevik og Omegn CC
26	Frode	Novik	Fevik og Omegn CC
27	Håvard	Orlien	Fevik og Omegn CC
28	Christian	Schinnes	Fevik og Omegn CC
29	Stig	Solberg	Fevik og Omegn CC
30	Haakon	Stenbeck	Fevik og Omegn CC
31	Per	Eskeland	Gjerstad IL
32	Ole Morten	Aasgrav	IL Skarphedin
33	Per Christian	Eidevik	Kjekkass IF
34	Geir	Bjørkås	Kristiansands CK
35	Sturle	Dahl	Kristiansands CK
36	Per Gudmund	Foss	Kristiansands CK
37	Ståle	Huse	Kristiansands CK
38	Christian	Jensen	Kristiansands CK
39	Vidar	Lohne	Kristiansands CK
40	Jim	Morland	Kristiansands CK
41	Rune	Mykland	Kristiansands CK
42	Mads	Nerbø	Kristiansands CK
43	Åsmund	Sivertsen	Kristiansands CK
44	Jarand	Sørsdal	Kristiansands CK
45	Steinar	Vigsnes	Kristiansands CK
46	Jon	Rangfred	Oslofjord CK
47	Kåre	Hørte	Setesdal Bilruter BIL
48	Odd Arne	Eliassen	Tvedestrand & Omegn SK
49	Bjørn	Nilsen	Vegårshei IL
50	Pål	Bjørke	Vennesla OCK
51	Kjell Einar	Gaustad	Vennesla OCK
52	Frode	Gjengaar	Vennesla OCK
53	Andreas	Nordal	Vennesla OCK
54	Kenneth	Solheim	Vennesla OCK
55	Vidar Rønning	Andersen	
56	Raymond	Flåstøyil Halvorsen	
57	Sindre	Levinsen	
58	Anders Solhjem	Nielsen	
59	Jon	Rislå	
60	Tom	Skea	
61	Erik	Tandbergh	
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			

STARTLISTE

Gruppe 2; Rekordjagerne

Estimert sluttid på 2t 00m (snittfart på 38,5 km/t)

Startnr.	Fornavn	Etternavn	Klubb
76	Karsten A.	Anfinsen	Arendal CC
77	Bjørn Egil	Bakke	Arendal CC
78	Steinar	Boye	Arendal CC
79	Lars Daniel	Erichsen	Arendal CC
80	Roger	Homdrom	Arendal CC
81	Aleksander	Lydersen	Arendal CC
82	Freddie	Pedersen	Arendal CC
83	Eivind	Svensen	Arendal CC
84	Olav Inge	Vindholmen	Arendal CC
85	Notto	Høiland	Birkenes IL
86	Geirulf	Stoveland	Birkenes IL
87	Tor Kristian	Borgi	Blindleia CK
88	Olsen	Kenneth	Blindleia CK
89	Geir Håkon	Opheim	Blindleia CK
90	Stian	Sjølund	Blindleia CK
91	Audun	Aakre	Dalane SK
92	Kristoffer	Andersson	Fevik og Omegn CC
93	Bjørn Martin	Byberg	Fevik og Omegn CC
94	Eivind	Halaas	Fevik og Omegn CC
95	Jens Kristian	Jensen	Fevik og Omegn CC
96	Bjørn Thomas Dr Mahogny	Kjølstrud	Fevik og Omegn CC
97	Henning	Mikkelsen	Fevik og Omegn CC
98	Magne	Oland	Fevik og Omegn CC
99	Trond	Sandberg	Fevik og Omegn CC
100	Arnstein	Sunde	Fevik og Omegn CC
101	Kevin	Svenningsen	Fevik og Omegn CC
102	Arnt Jacob	Grindheim	Flekkerøy CK
103	Arild Martin	Tonstad	Flekkerøy CK
104	Torben	Lauritsen	Froland SK
105	Trond	Skåland	Froland SK
106	Børre	Githmark	Grimstad SK
107	Rune	Hystad	Grimstad SK
108	Sondre	Thomassen	Grimstad SK
109	Tom Arild	Aslaksen	Kristiansands CK
110	Robert	Gray	Kristiansands CK
111	Jens Gunnar	Haugen	Kristiansands CK
112	Steinar	Tverå	Kristiansands CK
113	Anders Emil	Andersen	Lund CK
114	Morten R	Andersen	Lund CK
115	Dag Morten	Frantzen	Lund CK
116	Geir	Gregersen	Lund CK
117	Tore	Grundstrøm	Lund CK
118	Preben	Gundersen	Lund CK
119	Sindre	Gundersen	Lund CK
120	Thom-Helge	Henriksen	Lund CK
121	Anders	Jacobsen	Lund CK
122	Bård	Javnnes	Lund CK
123	Tore	Kvarnes	Lund CK
124	Joar	Lohne	Lund CK
125	Geir Ove	Næss	Lund CK
126	Karl Tore	Østhus	Lund CK
127	Sigurd Solberg	Tånes	Otra IL
128	Kjell Yngvar	Nilsen	SSHF Kristiansand
129	Bendik	Olsen	Testteam4
130	Trond	Aarstad	Tvedestrand & Omegn SK
131	Hans Einar	Danielsen	Tvedestrand & Omegn SK
132	Sven Andre	Svensson	Tveit IL
133	Frode	Jensen	Vennesla OCK
134	Ole Andre	Sjødal	Vennesla OCK
135	Benjamin	Andersen	
136	Håmund	Brochmann	
137	Pål Bjarne	Fosse	
138	Vegard Øksendal	Haaland	
139	Stian	Hogganvik	
140	Rune	Høigaard	
141	Anders	Krakstad	
142	Glenn Rune	Olsen	
143	Rune	Peersen	
144	Morten	Råna	
145	Bjørn	Stephansen	
146	Alexander	Sterk-Hansen	
147	Sten	Tverå	
148	Espen Coach	Udjus	
149	Alf Tore	Vik	
150	Morten	Østerhus	

STARTLISTE

Gruppe 3; FevikBussen

Estimert sluttid på 2t 15m (snittfart på 34,5 km/t)

Startnr.	Fornavn	Etternavn	Klubb
151	Oddvar	Gundersen	Arendal CC
152	Arne	Helgesen	Arendal CC
153	Leif	Henriksen	Arendal CC
154	Atle	Hindar	Arendal CC
155	Bjørn Ove	Pedersen	Arendal CC
156	Rune	Pedersen	Arendal CC
157	Sam	Samuelsen	Arendal CC
158	Arne	Skarstøl	Arendal CC
159	Terje	Solberg-Jacobsen	Arendal CC
160	Tor Egil Klementsén	Larsen	Bergen CK
161	Geir Ove	Bergstrøm	Blindleia CK
162	Annar	Gaustad	Blindleia CK
163	Skjalg	Grimnes	Blindleia CK
164	Erlend	Jerstad	Blindleia CK
165	Brede Borgen	Kristiansen	Blindleia CK
166	Steinar	Kvestad	Blindleia CK
167	Roger	Markussen	Blindleia CK
168	Renee	Røynealand	Blindleia CK
169	Frode Mong	Skjerli	Blindleia CK
170	Kurt Jr	Snemyr	Blindleia CK
171	Bjørn	Østby	Blindleia CK
172	Jens	Berentsen	Eidanger IL
173	Sondre	Eklund-Larsen	Eidanger IL
174	Kjetil	Haugersveen	Eidanger IL
175	Lars-Martin	Holler	Eidanger IL
176	Espen	Krossli	Eidanger IL
177	Anders	Orlien	Eidanger IL
178	Erik	Scheie	Eidanger IL
179	Erik	Tennefoss	Eidanger IL
180	Henning	Weider	Eidanger IL
181	Pål	Wilhelmsen	Eidanger IL
182	Marianne	Årdalen	Eidanger IL
183	Stian	Dalen	Eidanger II Sykkell
184	Kjell-Trygve	Dørmenen	Fevik og Omegn CC
185	Christian	Gjerstad	Fevik og Omegn CC
186	David	Haugen	Fevik og Omegn CC
187	Ole Jørgen	Haugen	Fevik og Omegn CC
188	Dan Benny	Lassenen	Fevik og Omegn CC
189	Jan Ove	Lassenen	Fevik og Omegn CC
190	Trond	Nilsen	Fevik og Omegn CC
191	Rune	Strandberg	Fevik og Omegn CC
192	Martin	Tesaker	Fevik og Omegn CC
193	Atle	Tunsberg	Fevik og Omegn CC
194	Tore	Birkedal	Froland SK
195	Tore	Breimyr	Froland SK
196	Geir	Haugen	Froland SK
197	Thomas	Gunnestad	Grenland SK
198	James	Chalmers	Grimstad SK
199	Karsten	Hansen	Grimstad SK
200	Jarle	Moen	Grimstad SK
201	Dag Frode	Svendsen	Grimstad SK
202	Morten	Tønnevold	Grimstad SK
203	David	Macintosh	Lund CK
204	Vidar	Thorsen	Lund CK
205	Stian	Antonsen	Mad Men CC
206	Egil	Bjørå	Otra IL
207	Tor Martin	Kristiansen	SpareBank1 SR-Bank
208	Hans	Haugen	Vestas Castings Kr.sand AS
209	Stein	Bø-Mørland	
210	Rune	Frydenberg	
211	Jan	Gregersen	
212	David	Haltorp	
213	Knut	Haslund	
214	Dag Erik	Haugen	
215	Ronny	Johnsen	
216	Sigurd Risa	Kalvenes	
217	Jan Erik	Kilen	
218	Tor Øystein Osa	Michalsen	
219	Tor	Olsen	
220	Ronny	Pettersen	
221	Anders	Rasmussen	
222	John André	Ridola	
223	Jørgen	Solberg	
224	Audun	Stea	
225	Winfried	Wegner	

STARTLISTE Gruppe 4; Pepsi Max

Estimert sluttid på 2t 30m – 3t 00m (snittfart på 26-31 km/t).

Startnr.	Fornavn	Etternavn	Klubb
226	Grethe	Boye	Arendal CC
227	Beate	Jensen	Arendal CC
228	Birger	Sørgaard	Arendal CC
229	Åge	Larsen	Blindleia CK
230	Per	Sortedal	Eidanger IL
231	Roy	Hansen	Express
232	Geir	Nårstad	Fevik og Omegn CC
233	Siri	Stranger-Johannessen	Follo SK
234	Aldin	Johansen	Froland SK
235	Asbjørn	Svensen	Froland SK
236	Torfinn	Andersen	Grimstad SK
237	Bonny	Bach	Grimstad SK
238	Fredrik	Bødtker	Grimstad SK
239	Anita	Espenes	Grimstad SK
240	Arne	Fosseli	Grimstad SK
241	Ole Jørn	Hørntvedt	Grimstad SK
242	Johnny	Johannessen	Grimstad SK
243	Rune	Johannessen	Grimstad SK
244	Patrik	Johansson	Grimstad SK
245	Beate	Sommer	Grimstad SK
246	Bård	Østlien	Grimstad SK
247	Atle	Beisland	IF Frøy
248	Elen	Mollestad	Ingen klubb
249	Arild	Eidesund	Kristiansands CK
250	Trude	Gran	SK Rye sykkel
251	Knut	Melbye	SK Rye sykkel
252	Frode	Johansen	Skagerrak Sportsklubb
253	Frode	Lie	Sørlandet Sykehus BIL
254	Sverre	Engebretsen	Team Amarone
255	John Terje	Langmyr	TOSK/ACC
256	Gunn	Langmyr	Tvedestrand & Omegn SK
257	Kai	Larsen	Tvedestrand & Omegn SK
258	Arnt Rune	Karlsen	Tveit IL
259	Morten	Nygård	Tveit IL
260	Endre Danielsen	Nyhagen	Tveit IL
261	Svein	Rosåsen	Tveit IL
262	Odd Geir Ramslund	Westermann	Tveit IL
263	Helge	Haugen	Vinmonopolet
264	Øistein	Aamot	
265	Øyvind	Aslaksen	
266	Tor-Erik	Austena	
267	Knut	Bekkedal	
268	Ola Skei	Bekken	
269	Kjell Arne	Berge	
270	Kurt Richard	Bjelland	
271	Kjetil	Erlandsen	
272	Per Åge	Franksson	
273	Morten	Gundersen	
274	Espen "kæm E Kongen"	Haldorsen	
275	Håvard	Haugland	
276	Geir	Jenssen	
277	Christoffer Watt	Johnsen	
278	Kim A.	Johnsen	
279	Espen Hop	Larsen	
280	Bo Andre	Longum	
281	Lenja Vivian	Pedersen	
282	Jarle	Storrem	
283	Arne	Svensøy	
284	Svein Ivar	Trondahl	
285	Tor	Tveitereid	
286	Siri	Yttervik	
287			
288			
289			
290			
291			
292			
293			
294			
295			
296			
297			
298			
299			
300			

BILDER FRA I FJØR



FRISONGEN^{AS}
FOR DAME OG HERRE
Telefon 37 04 87 57

 **FEVIK
OPTIKK**

PROGRAM



PROGRAM BÅNN GASS 21.april



Kl 0900: Sekretariatet åpner
– utdeling av startnummer og etteranmelding

Kl 1000: Åpning av FOCC Bånn Gass
- info, presentasjoner, intervjuer
- alle ryttere med startnummer får gratis kaffe
i rytter-loungen før start!

Kl 10.25: Start Gruppe 4 – Pepsi Max

Kl 10.45: Start Gruppe 3 – FevikBussen

Kl 11.30: Start Gruppe 2 – Rekordjagerne

Kl 12.05: Start Gruppe 1 – Bånn Gass

Ca kl 14: Premieseremoni



TRIMTEX