

DSK'S VÅRKARUSELL PÅ STRAVA



Vi har igjen gleden av å presentere en karusell med ulike etapper. Vi har denne gangen lagt til rette 6 ulike etapper (eller såkalte segmenter).

Formålet er å motivere og engasjere klubbens medlemmer i en tid hvor vår organiserte trening er lagt i bero på bakgrunn av situasjonen med Corona.

Vi har for forsøkt å beskrive etappene ganske detaljert, slik at dette også er godt tilrettelagt for personer som ikke er medlem av klubben. Mange av klubbens medlemmer vil nok kjenne igjen løypene.

Premie

Vårkarusellen er ikke en konkurranse. Det er selvsagt lov å sykle så fort (eller sakte) dere vil, men vi har mest fokus på deltagelse. Vi tar et dykk ned i premiekisten til DSK og trekker ut noen deltakerpremier blant dem som har fullført minst 5 av 6 etapper. Det blir altså ingen premiering av beste tid. Tiden registreres imidlertid på Strava.

Karusellen er åpen for alle – også syklister som ikke er medlem av klubben. Vi ønsker at klubben medlemmer oppfordrer å motivere andre til å delta.

Vi har heller ingen krav til sykkelen, så lenge en er pedaldrevet (eventuelt med el-hjelpemotor)

Ta ansvar for smittespredning

Vi ønsker også å oppfordre til at myndighetenes, Idrettsforbundet (NIF) og Norges Cykleforbund (NCF) retningslinjer og anbefalinger følges med tanke på hvem som sykler sammen og avstander mellom ryttere og grupperinger.

Følg med på nettsidene til forbundene og DSK, samt Facebooksiden til DSK for oppdaterte retningslinjer og anbefalinger.

Karusellen kan blant annet gi dere en utfordring som bryter med den vanlige måten mange sykler på. Hvis dere sykler alene og presser dere litt, får dere gjennom disse etappene svært gode treningsøkter, samtidig med at det er fullt mulig å sammenligne tider med sykkelenner selv om dere ikke sykler fysisk sammen.

Tidspunkt

Karusellen er aktiv fra 1. mai 2020 og frem til 31. mai 2020.

Dere velger selv når dere sykler og i hvilken rekkefølge etappene gjennomføres. Det er også mulig å ta flere etapper på samme dag, dersom noen er ekstra ivrige, og selvsagt kan dere sykle etappene flere ganger i perioden.

Etappene må sykles i riktig retning, og dere må hold dere til ”løypa”. Det skal ikke store omveien til før etappen ikke registreres av Strava.

Uten Strava

Vi oppfordrer til å benytte Strava, da dette sparer oss for mye arbeid.

Det er også mulig å delta uten å være bruker av Strava. Da må du ta et par bilder langs turen og sende på mail til Christoffer.Ege@dabb.no, så registrere vi deg utifra dette.

Det som benytter Strava henter vi deltakelsen direkte fra Strava.

Hvordan starter du og gjennomfører en etappe med Strava?

Du må en Strava-konto og en treningscomputer (eller klokke) med GPS eller en smarttelefon. Først må du starte treningscomputeren din (som er koblet mot Strava) eller en treningsapp på smart-telefonen. Det gjør du når du starter turen hjemme. Så er det bare å sykle. Når du passere punktet som er markert som start på etappe registreres dette. Dersom du sykler etappen slik den er lagt inn, vil GPS-signalene kontrollere at du følger etappen og den fullfører etappen i Strava når du passerer målpunktet. Altså veldig enkelt og alt går av seg selv, bare du sykler etappen slik den er beskrevet.

Vi forsøker å være behjelpelige dersom dere har utfordringer med å få til Strava. Kontakt da Ulf Tjåland – ulf@squeezy.no
Christoffer Ege – christoffer.ege@dabb.no

Andre spørsmål: christoffer.ege@dabb.no

God tur, vårens etapper er:

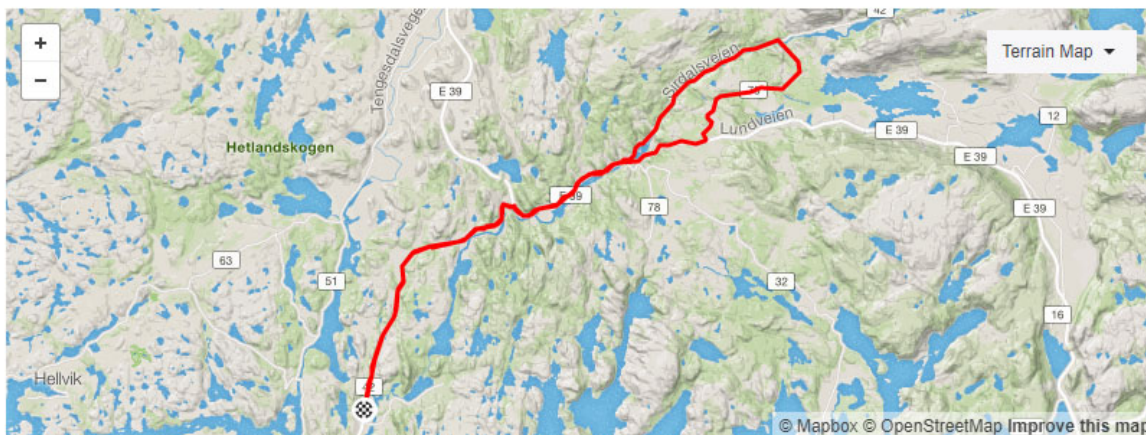
Etappe 1 Rundt Årrestad

Etappens lengde: 36,9 km

Estimert tidsbruk: 1:10– 1:40

I Strava er segmentet benevnt **Etappe 1 DSK Vårkarusell -Rundt Årrestad**

<https://www.strava.com/segments/23563644>



Etappen starter på Slettebøstronne like etter avkjørselen til Bakkebø. Du følger veien opp til Krossmoen. Her krysser du E39 og svinger inn på gang- og sykkelveien til Helleland. Vær OBS på stoppskiltet. Skiltet gjelder også for syklister. Nå følger du gang- og sykkelveien mot Helleland. Senk farten når du passerer gjennom tunet på den nyrestaurerte Klokkergården like før Bens Cafe. Her er det uoversiktlig og ofte folk. Etter Bens Cafe fortsetter du på gang og sykkelveien. Like før avkjørsel mot Sirdal krysser du under E39 og kommer ut på høyre side av E39. Forsett gjennom Helleland og forbi jernbanestasjonen. Du skal ikke ut på E39, men følge veien som går parallelt. Etter ca 700 meter svinger du under E39 og følger deretter gang og sykkelvei opp Skjebadalen som er etappens tøffeste bakke (snaue 900 m lang og med 7% gjennomsnittlig stigning). På toppen fortsetter du rett frem noen 100 meter før du svinger inn på Årrestadvegen. Ganske snart får du en bratt utforkjøring gjennom en gård og i bunnen en krapp sving til høyre like etter at du kjører under jernbanelinjen. Bruk hodet! Når du er velberget gjennom det krappe svingen, er det bare å trække på og følge Årrestadvegen helt til den møter Sirdalsveien. Her tar du til venstre mot Egersund og nå er det strake veien ned til Helleland. Når du møter E39, svinger du inn på gang- og sykkelveien og følger den mot Egersund. Herfra og inn sykler du samme rute som du syklet motsatt vei helt til du kommer til etappens slutt punkt like før avkjørselen til Bakkebø.

Etappe 2 Rundt Nedrebø - Brusand

Etappens lengde: 88,8 km

Estimert tidsbruk: 2:50 – 4:30

I Strava er segmentet benevnt **Etappe 2 DSK Vårkarusell -Rundt Nedrebø/Brusand**

<https://www.strava.com/segments/23635479>



Etappen begynner i nedoverbakken ved Puls treningssenter. Du følger R44 til Tengs og svinger 90 grader mot høyre etter elven og inn på veien mot Bjerkreim. Du følger veien ca 12 km opp mot E39. På Fjermedal (200 m før E39) tar du til venstre og følg deretter denne veien gjennom Bjerkreim sentrum og følg elva ut av sentrum. Du skal nå holde deg langs elva hele veien til Vikeså. Etter Gjedrem og etter en slak oppoverbakke, svinger du inn på gang- og sykkelvei en og følger denne til Vikeså sentrum.

Etter å ha syklet gjennom Esso stasjonen, tar du til høyre og passerer Felleskjøpet og Coop Extra på din venstre side. Like etter Coop Extra svinger du til høyre mot Byrkjedal.

Etter noen hundre meter og i bunnen av en bakke, tar du til venstre mot Nedrebø. Du kommer nå inn i en bakke som er drøye 2 km og med ca 100 meter stigning.

Etter at veien flater ut på toppen, tar du til venstre inn på Nedrebøvegen. Nå følger et parti med svak stigning før du kommer over toppen og du får et raskt parti ned til Nedrebø. På denne strekningen er den del sau og lam i og tett inntil veibanen. Vær OBS! Ved Nedrebø svinger du til venstre mot Søyland og følger veien i ca 4,5 km helt frem til Søyland og E39. Du krysser E39 og sykler sørover i retning Kristiansand. Etter 2,5 km langs E39, tar du til høyre skiltet mot Varhaug/Bryne/NAF Glattkjøringsbane. Nå følger et lettкупert terreng mellom gode fiskevann. Du følger veien i ca 10,6 km. Her tar du avkjørsel til venstre mot

Brusand. Nå følger et parti med kraftig stigning og du sykler i fantastisk natur i det som må være indrefiletten Arne Garborgs rike. Til høyre har du Synnesvarden. På toppen er du på ca 310 moh og på etappens høyeste punkt. Herfra er det hovedsakelig nedover til du kommer til Brusand. Her kan farten bli stor og det er en del svinger og uoversiktlige punkter. Bruk hodet. Det er ca 13 km fra etappens høyeste punkt ned til Brusand og riksvei 44. Her tar du til venstre og følger R44 helt tilbake til etappen startpunkt på Eie.

Etappe 3 Rundt Ivesdal

Etappens lengde: 63,57
Estimert tidsbruk: 1:45– 2:30

I Strava er segmentet benevnt **Etappe 3 DSK Vårkarusell – Rundt Ivesdal**
<https://www.strava.com/segments/18182646>



Første del av etappen er helt identisk med etappe 2. Du følger R44 til Tengs og svinger 90 grader mot høyre etter elven og inn på veien mot Bjerkreim. Du følger veien ca 12 km opp mot E39. På Fjermedal (200 m før E39) tar du til venstre og følg deretter denne veien gjennom Bjerkreim sentrum og følg elva ut av sentrum. Du skal nå holde deg langs elva hele veien til Vikeså. Etter Gjedrem og etter en slak oppoverbakke, svinger du inn på gang- og sykkelvei en og følger denne til Vikeså sentrum.

Etter å ha syklet gjennom Esso stasjonen, tar du til høyre og passerer Felleskjøpet og Coop Extra på din venstre side. Like etter Coop Extra svinger du til høyre mot Byrkjedal.

Etter noen hundre meter og i bunnen av en bakke, tar du til venstre mot Nedrebø. Du kommer nå inn i etappens eneste skikkelige bakke som er drøye 2 km og med ca 100 meter stigning. Her skiller denne etappen seg fra etappe 2. Du skal ikke svinge inn på Nedrebø vegen, men forsette rett frem mot Ivesdal i et lettsyklet og morsomt terreng frem til du passerer Ivesdal kirke. Etter kirken får du ett par krappe svinger gjennom en gård før du i neste kryss tar rett fram og forsetter ned til Vikeså sentrum.

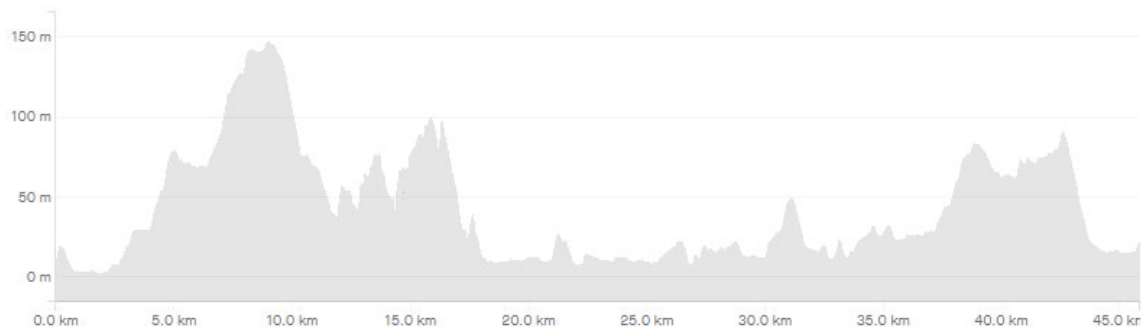
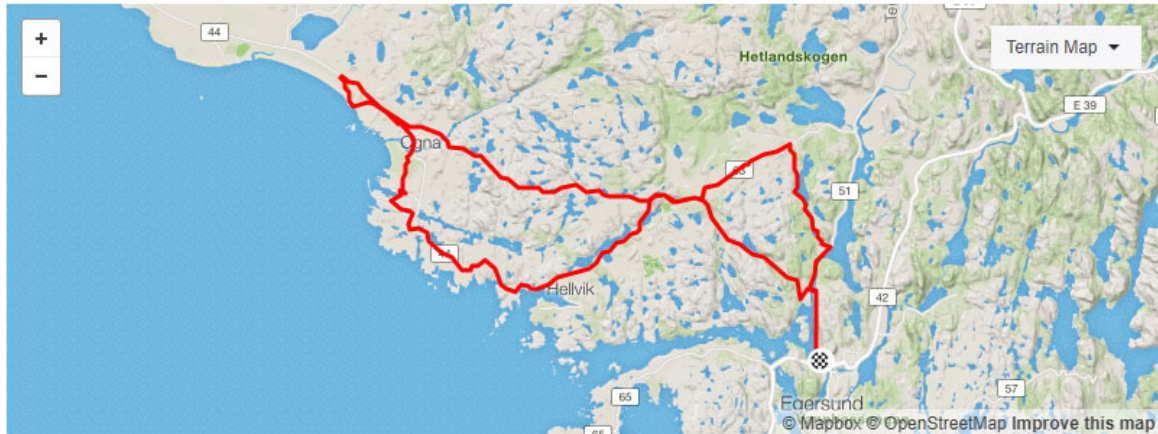
Når du kommer til Vikeså, tar du samme vei tilbake til start på Eie.

Etappe 4 Over Vestlanske hovudvei til Brusand

Etappens lengde: 45,9 km
Estimert tidsbruk: 2:00 – 3:20

I Strava er segmentet benevnt **Etappe 4 DSK Vårkarusell – Ege Vestlandske hovedvei Brusand**

<https://www.strava.com/segments/23669118> (Ny link)



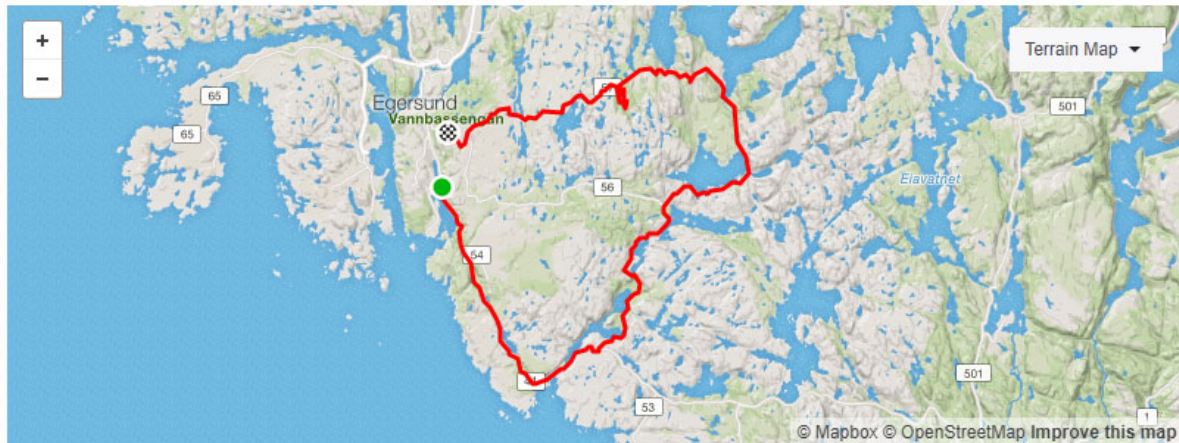
Start på eie ved Puls. Du sykler opp til Tengs og etter bro ta til høyre mot Bjerkreim. Etter Fotlandsfossen og Grustaket svinger du til venstre og inn mot Skytebanen. Underlaget er nå grus og du følger veien helt du kommer til gårdene på Ege. Her svinger du til venstre i retning Hellvik/R44. Nå er underlaget igjen asfalt. Følg veien til den ender ut på Riksvei 44.- her tar du til høyre mot Hellvik. Du passerer motorsportsenteret, får en rask utforkjøring og tar etter en slette av inn på Vestlandske hovedvei. Du er nå inne på Nordsjørittet traseen og du følger Vestlandske Hovedvei helt til du kommer til Hølland Gård like før Ojna. Vestlandske Hovedvei har en del grunder og stedvis kan det være løs grus. Ta hensyn til turgåere og andre syklister. Ta det rolig gjennom Hølland gård. Her er det gartneriutsalg og vanlig med folk i veien. Nå sykler du rett frem gjennom Ojna i retning Brusand. Du følger gang- og sykkelveien og har golfbanen på din høyre side. Rett før jernbanebruen må du ut på R44 et lite stykke før du svinger inn på Campingplassen. Nå er du inne på Nordsjørittet traseen igjen, men nå sykler du den motsatt vei i retning Egersund. Inne på Campingplass området er det viktig å vise hensyn. Du passerer sanitæranlegget og opp en liten bakke før du følger grusveien langs sjøen og tilbake til Ojna. I stedet for å krysse under jernbanen og ut på R44, svinger du til høyre rett før jernbanen og følger grusvei parallelt med jernbanen. Etter et flatt parti sykler du over Ojna elven og rett etterpå dreier veien til venstre. Etter en venstre sving tar du til høyre inn i skogen, og du fortsetter frem til Joker på Sirevåg.

Ta skarpt til høyre ned mot havna: Nede ved havna tar du til venstre og følger rundt havna og forsetter opp en liten kneik og en liten flate før du tar til venstre i neste kryss. Forsett rett fram til riksvei 44. Sving til høyre og følg veien tilbake til startpunkt.

Etappe 5 Grødem/Nodland/Horve

Etappens lengde: 31,7 km
Estimert tidsbruk: 1:20– 2:00

I Strava er segmentet benevnt **Etappe 5 DSK Vårkarusell – Grødem/Nodland/Horve**
<https://www.strava.com/segments/23638399>



Etappen starter rett etter den røde broen over til Hestnes, på veien mot Sogndal. Sykle riksvei 44 mot Sogndal, når du kommer til Lædre skal du snart ta av til venstre. Når du har passert Lædre, og er på toppen av første bakke kommer det først en høyre og venstre sving. Så tar du veien ned til venstre med skiltet Grødeimslia. Her er det grusvei videre et stykke. Etter at du har syklet forbi noen hytter som ligger ved vannet på venstreside av veien skal du ta opp til høyre ved første kryss. Når du kommer opp til broen ved demningen skal du gjennom to porter. Etter den andre porten starter du rett i en bakke når du er oppe av den skal du ta neste vei til høyre. Nå følger du veien bort mot kraftstasjonen og forbi denne opp en bakke. Nå treffer du på en port, gå gjennom den og ta veien til venstre(nå er du ute på asfalt). I neste kryss tar du til høyre mot Vind Birkeland, følg asfalt veien helt til du kommer til krysset opp til Vind Birkeland. Her skal du ta rett frem og kommer inn på grusvei. Følg denne grusveien til du kommer til en gård, her sykler du over feristen og tar til venstre(inn på asfalt). Nå følger du veien videre mot Horve, når du kommer til Horve svinger du inn ved avkjørselen ved boden og sykler videre rundt vannet på høyreside. Følg den brede grusstien rund vannet(Skiløypa). Når du sykler over broen som er på det innerste punktet av løypa kommer du etterhvert til en bratt grusbake ned mot en lang slette. Etter den lange sletten er det en lang venstre sving, ved neste kryss sykler du rett frem og følger grusstien vider tilbake mot boden. Ta over den lange broen og sving av til høyre langs Gapahauken og videre ut på veien mot

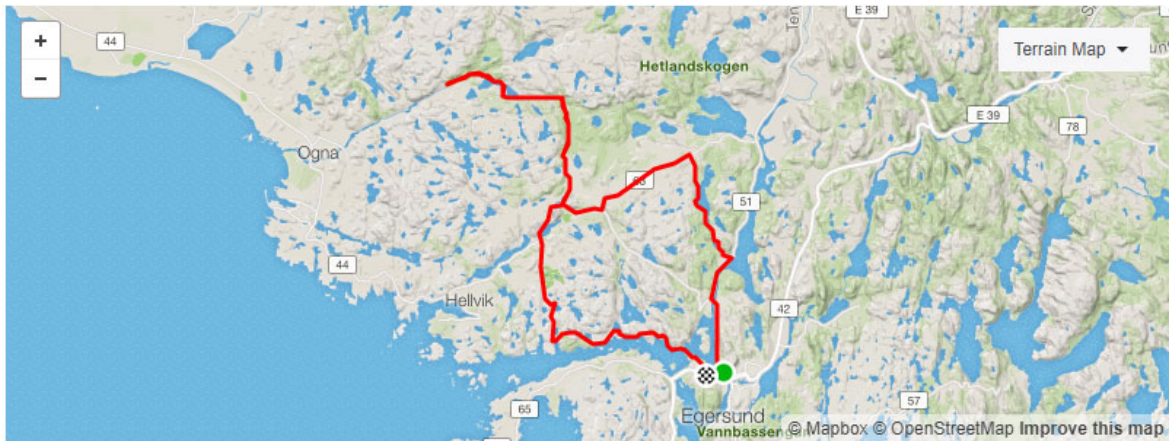
Egersund(til venstre). Følg veien til du kommer forbi noen hus og det kommer en smal bro, ta til venstre. Fortsett nå på hovedveien til du kommer til neste kryss, her holder du høyre/rett frem. Veien går nå videre mot Egersund og etappen slutter på toppen av Koldalsbakken.



Etappe 6 Fotland/Ualand/Maurholen

Etappens lengde: 34,7 km
Estimert tidsbruk: 1:20– 1:55

I Strava er segmentet benevnt **Etappe 6 DSK Vårkarusell – Fotland/Ualand/Maurholen**
<https://www.strava.com/segments/23638495>



Etappen starter på gang og sykkelstien på nedsiden av Puls mot Tengs. Følg gang og sykkelstien til Tengs og over broen, kryss veien og ta til høyre mot Bjerkreim. Når du kommer til grustaket på Fotland tar du til venstre inn på grusveien som heter Gamle Eigesveien. Fortsett på denne veien til du kommer til første kryss med asfalt og ta til venstre mot Gjermestad. Nå går veien over Ege og du kommer ned til Riksvei 44 og tar til høyre mot Stavanger. Du tar nå av neste vei til høyre når du er nesten nede av bakken etter Motorsportbanen, skilt til Ramsland Pukk. Sykle nå forbi sandtaket på høyreside og fortsett til du kommer til krysset der asfalten slutter, da tar du til høyre på Nevlandsveien. Nå fortsetter du på grusveien og holder til venstre helt til du kommer til en bom. Bommen kommer du forbi på høyreside og fortsetter etter bommen videre opp bakken. Nå følger du denne veien innover, nedover og forbi et vann på venstreside. Når du kommer til første hus/hytte så tar du til høyre over broen, når du kommer over broen holder du til venstre hele tiden og det begynner og gå slakt nedover. Følg veien helt til den slutter ved en hytte og det er en liten snuplass. Her snur du og sykler samme vei tilbake til Riksvei 44. Når du kommer til Riksvei 44 igjen tar du til høyre mot Hellvik, ta av til venstre ved skilte til Den Gamle Jærbanen. Sykle nå innover veien forbi Golfbanen og når du kommer til skilte parkeringsplass Den Galme Jærbanen forsetter du videre på asfalten over broen. Når du nærmer deg sjøen er det en litt større parkeringsplass på venstreside med to nivåer. Her tar du av til venstre på avkjørselen til denne parkeringsplassen og sykler forbi denne og tar grusstien ned til sjøen. Følg nå denne grusstien

vider opp bakken og du kommer opp til Gamle Maurholen stasjon. Ta nå til høyre og følg turveien mot Egersund helt til du er gjennom parkeringsplassen i enden av turveien og når du passerer NorEngros er Etappen slutt.