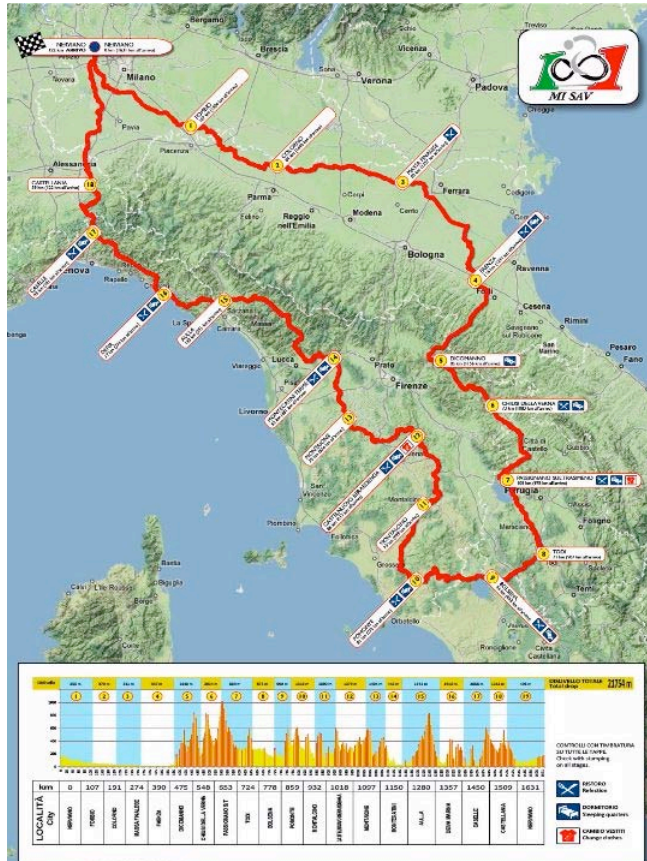


Deltagere til Randonneurritt – Miglia Italia 2011

Odd Jordheim, leder for Norsk Sjømatsenter, syklet sist sommer distansen Nordkapp - Lindesnes; mer enn 2600 km på 9 dager. I tillegg til gjennomføre distansen på 9 dager ble det også puttet inn ett lite "forprosjekt" for bruk av sportsernæringspreparater basert på marine ingredienser.



Med Odd Jordheim og Sjømatsenteret i spissen, og Science in Nutrition på slep, planlegges en oppfølger ved å kjøre **Miglia Italia**; dette er et meget krevende ritt og regnes som selve "høydaren" innenfor langdistansesykling. Rittet er på ca 1.600 km med 21.000 høydemeter, og har deltagere fra hele verden, for info om rittet - se linken:

<http://www.1001migliaitalia.it/index.php?lang=en>.

Miglia Italia har i år en øvre grense på 500 deltagere; vi har inntil videre fått reservert 6 plasser. Vi ønsker derfor – så snart som mulig – å komme i kontakt med syklister som kan tenke seg å ta utfordringen med å kjøre dette rittet.

Vi planlegger å organisere både *forberedelsene* og *gjennomføringen* av rittet som et "prosjekt" med 6 syklister, som blir fulgt opp av en støttegruppe på 3-4 personer; "prosjektleder" blir Odd Jordheim.

Støttegruppens består av Einar Lied, Olav Høstmælingen og Vegard Øverås Lied. Det vil muligens senere ytterligere komme inn en fagperson. E Lied er professor i ernæring med lang erfaring innefor sportsernæring, O. Høstmælingen er lege, tidligere overlege i kirurgi, og V.Ø. Lied er tidligere toppsyklist i CK Bjørgvin og på landslaget, med 2 Nordiske mesterskap i landeveis sykling, og fra 1996 fram til 2010 rekordholder Bergen-Voss sammen med Bo André Namtvedt.

Som en del av "prosjektet" vil det bli testet ut ulike ernæringsregimer for å optimalisere ytelse og restitusjon samt et par type kremer for å redusere slitasje på kroppens edlere deler samt bedre restitusjonen i beinmuskulaturen. Det vil også bli gjennomført noen enkle "ublodige" tester for formutvikling i oppkjøringsperioden, og dessuten etter rittet knyttet til restitusjonsprosessen. Disse testene vil bli gjennomført av kvalifisert personale i, eller tilknyttet støttegruppen. Info om dette vil bli gitt på det første

orienteringsmøtet i januar. Støttegruppen vil også følge rittet underveis med bil, utstyr og oppfølging etter etappene.

Det satses på å skaffe sponsorer for "prosjektet" og det utarbeides pt en plan for dette; dette vil imidlertid ikke bli klarlagt før gruppens/teamets sammensetning er klart. Inntil videre må derfor den enkelte ta den økonomiske belastningen med prosjektet – i første omgang betyr dette å betale påmeldingen selv, dvs EUR 200,-.

I det følgende gis premissene for å delta i gruppen:

1. Villig til å prioritere (tidsmessig) alle nødvendige forberedelser til å delta i arrangementet samt sette av dagene for å delta i selve arrangementet 14-23 august, 2012.
2. Gjennomføre kvalifiseringsritt (Brevets) i Norge på 600 km, eller å ha gjennomført ritt av denne lengden og varigheten, og som kan godtas av rittledelsen i Italia.
3. Selv være villig, iallefall inntil videre, til å ta kostnaden med påmelding - €200,-, som forfaller i januar, 2012.
4. Medisinsk test må passeres.
5. Villig til å underlegge seg diettregimene satt opp av støttegruppen samt formtester knyttet til ernæring og prestasjon ved langdistansesykling.

Vi må ha på plass et lag helst før jul og ikke senere enn ved utgangen av desember i år.

Interesserte bes snarest sende en email til enten:

1. Odd Jordheim, Norsk Sjømatsenter – Bergen; email: jordheim@sjomat.no eller,
2. Einar Lied, Science in Nutrition – Bergen; email: einar.lied@nutrimarine.com

Vi kan tilby en fantastisk sykkelopplevelse samt faglig treningsopplegg, treningsoppfølging, treningssamlinger og oppfølging i restitusjonsperioden. Ta derfor kontakt så snart som mulig, og senest 16 desember, dersom du er interessert.

Bergen, 8/12-2012.

Odd Jordheim - Einar Lied