

# Utfordrende Vester-Gyllen Multisport

**Søndag 14. oktober** var det igjen klart for tøffe, men morsomme tak i Vester-Gyllen Multisport.

Årets arrangement tok i år som tidligere utgangspunkt i Føyka, i Asker sentrum. Her gikk starten kl. 10:00. Vinnere i lang løype for kvinner ble Asker Ski-klubbs egen Live Lindemark, som vant både junior og seniorklassen (og nummer 7 totalt), mens Jon Flydal vant herreklassen, Sondre Kvambekk ble beste junior på 3. plass og beste utøver fra Asker Ski-klubb.

I kort løype ble Roy Leirvik best, Håkon Elden og Christian Olsen Nordby var beste juniorer, mens Marie Døssland vant både junior og senior damer, med sin 9. plass totalt.

## Nytt område

Årets konkurranse var lagt vekk fra Vestmarka, og Vester-Gyllen, og innover i Kjekstadmarka, men løypa inneholdt likevel spennede utfordringer. De to løypene var 18 kilometer sykling/løping, og tre kilometer orientering, og 27 kilometer sykling/løping, og tre kilometer orientering.

Det var fellesstart, og den første posten var ved Drengsrudvann. Deretter på sørsiden av Svartputt. Den siste fellesposten var et stykke inn på veien inn i Kjekstadmarka, fra Dikemark. Der fortsatte langløypa sørover, med mange muligheter for å nå posten på toppen av Svartvannsåsen (334). Med høye stup på vestsiden, vekslet veivalgene om å løpe inn fra nord, eller å sykle langt rundt og komme inn fra øst, mens noen bar sykkelen opp fra syd. Dagens nøtt nr. 1. Veien tilbake til Vardåsmarka, og fellespostene med kortløypa var også utfordrende. Noen gikk rett på på små skogstier, mens andre slapp seg ned til Hallenskog og Heggedal, før klatring opp til Solbergfjellet i Vardåsen.

Her var løypene igjen samlet, og det var sykkel dropp på Stupet, før en tre kilometer, relativ enkel, men blytung orienteringsrunde startet. Først på nedsiden av klatresvaene på Vardåsen, før klyving opp Breileina, den ensete stien/



*Kaia Wøien Nicolaisen og Ragnhild Ekerholt fullførte kortløypa i fin stil. Foto: Torgeir Strandhagen*

steinura det er mulig å komme opp uten tau.

Fra toppen av svaene fortsatte løypa til toppen av Vardåsen (348). Deretter tilbake til sykkel dropp, Drengsrudvannet igjen, og mål på Føyka. Vinnertidene på 1.39 og 2.25 gjorde at vi bommet litt på løypelengden også i år, men etter fjorårets vinnertid på 4 timer, var det kanskje greit med en litt kortere i år...

Velkommen tilbake neste år, søndag 26. oktober!

Takk til G-sport Asker og Asker Ski-klubb for premier til årets arrangement!

*Svein Granerud*

## Resultater:

Årets Asker Skiklub-resultater i Vester-Gyllen Multisport søndag 14. oktober. Fødselsår ( - ):

### Lang løype (20 deltagere)

1) Jon Flydal Nydalen SK (1980) 2:25:10, 3) Sondre Kvambekk (1991) 02:34:50, 7) Live Lindemark (1990) 02:55:20, 8) Aimar Andersen 02:59:40, 10) Øystein Klemetsdal (1991) 03:04:01, 10) Joakim Hald Andersen (1991) 03:04:01, 10) Knut Astrup (1962) 03:04:01, 10) Jonas Torgersen (1991) 03:04:01, 15) Dag Løtveit (1962) 03:30:15, 16) Erik Skahjem (1954) 03:41:30, 17) Aurora Solbakk Andersen (1994) 04:29:45, 17) Synne Lindemark

## Hva er Vester-Gyllen Multisport?

Denne info fikk løperne før start:

Løpet starter med fellesstart på sykkel fra Føyka i Asker sentrum. Det er et parti med merket løype til å begynne med, ca 2 kilometer, før den enkelte deltager må finne sin egen vei mellom kontrollpunktene (poster) ved hjelp av kartet. Starten og slutten av begge løyper er felles. Postene (kontrollpunkter) er plassert på tydelige detaljer, langs sti eller vei.

Sykkelen kan i prinsippet være med hele veien, men det vil være partier av løypa det ikke lønner seg, hvor man løper til kontrollpunkt, og tilbake til sykkel.

Alle deltagere må selv sørge for å medbringe det de trenger av mat og drikke, og nødvendig tøyskift etter forholdene.

En av hovedutfordringene for deltagerne er: Vil det lønne seg "rett på" med stier som underlag, eller lønner det seg å sykle langt rundt? (Omlag 30 % av løypa er på asfalt, 50 % på grusvei/stor sti, og resten på middels stor sti.)

## Orienteringsdel

Mot slutten av løpet er det lagt inn en naturskjønn orienteringsrunde, med enkel orientering. Denne delen skal gjennomføres uten sykkel.

*Kartet konkurransen går på er Turkart Kjekstadmarka, 1:20 000.*

## Nødvendig utstyr:

Sykkel, lappesaker, løpesko, mobiltelefon, kartpose, (kompass), Emitbrikke, mat og drikke og egnet tøy, hvis uhellet er ute. Det er ingen servicestasjoner underveis.

(1994) 04:29:45, 17) Sjur Krog Martinsen (1961) 04:29:45

### KORT løype (33 deltagere)

1) Roy Leirvik Asker Ck (1966) 01:39:38, 2) Trond Lund (1968) 01:47:38, 3) Morten Solberg (1973) 01:50:05, 14) Rikke Hald Andersen (1993) 02:12:45, 17) Andreas Aalby (1995) 02:24:25, 17) Frikk Hald Andersen (1995) 02:24:25, 17) Jakob Hanserud (1995) 02:24:25, 17) Johan Stamer Ekerholt (1995) 02:24:25, 20) Ragnhild Ekerholt (1991) 02:30:20, 20) Kaia Wøien Nicolaisen (1990) 02:30:20.