

A7 Dag 7, torsdag 4. August, Rognan, Saltdal - Mosjøen 225 km

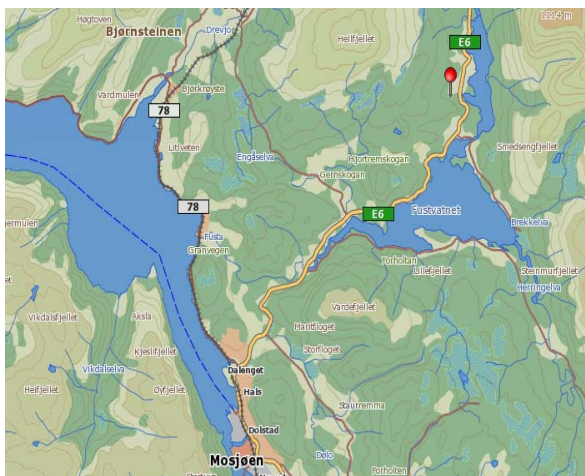
Dette er den lengste etappen i Nord-Norge. Fra Rognan fortsetter vi på E6 sørover i Saltdalen. Det stiger sakte men sikkert men den virkelige stigningen begynner ikke før etter snaue 40 km. Vi skal over Saltfjellet og deretter er det jevnt utfor i ca 8 mil mot Mo i Rana. Videre fra Mo i Rana til Korgen. Der starter vi på dagens andre fjell over Korgfjellet før det bærer nedover mot Mosjøen hvor vi skal overnatte på Mosjøen Vandrehjem. **Telefon:** 75 11 50 00 **E-post:** mosjoen@hihostels.no. Dette blir en lang etappe så det gjelder å være effektive og ikke bruke for mye tid på pausene.



Mosjøen



Mosjøen



Fylke, kommune start: Nordland, Saltdal
Fylke, kommune ankomst: Nordland, Vefsn
Kommuner syklet gjennom: Rana, Hemnes

A7.1 Farer

Det er kun trafikken på E6 som er fare på denne etappen. Veien er smal flere steder med en del krappe svinger over små bakketopper. Mye tungtransport på smale veier. Noe av veien er under utbedring i dag og det er den vel også til neste år?

A7.2 Fjell/terreng

Småkupert etappe med to stigninger som kan kalles fjellovergang:

- Saltfjellet. 692 moh
- Korgfjellet 555 moh



Korgfjellet (vi må sykle utenom tunellen)

A7.3 Spisepauser

Sjæfen har bestemt at vi starter kl. 08.00 denne dagen

To spisepauser er planlagt: Totalt 1 time stopp/pause denne dagen

- Første på Polarsirkelsenteret etter ca. 70km
- Andre spisepause i Mo i Rana – etter ca. 150 km

På grunn av lang etappe må vi påregne å spise også fra sykkelsetet. Må ta med nok mat på lommene.

Ankomst:

Snittfart (effektiv)	23	25	27	28	30	32
Ankomst kl.	18.50	18.00	17.20	17.00	16.30	16.00

A7.4 Spesielle sikkerhetsvurderinger

Vurdere å splitte opp i to puljer og sykle på ei rekke dersom trafikken blir for plagsom. Også oppover til Saltfjellet!

A7.5 Oversiktskart

