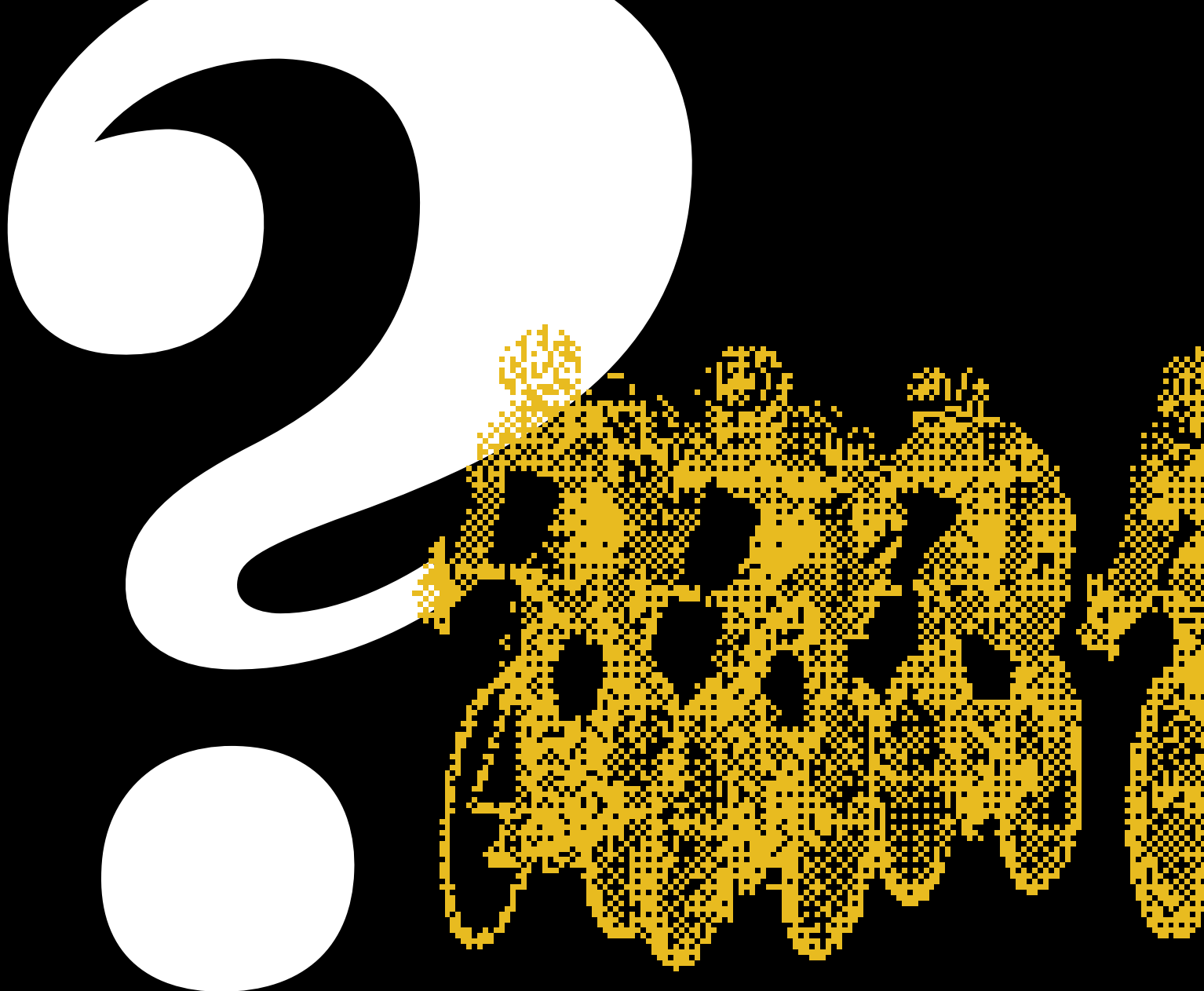




NYBÖRJAR- GUIDEN

Av de omkring 20 000 människor som cyklar Vättern-rundan varje år är över 40 procent förstagångsåkare. Därför erbjuder Cykla en nybörjarguide i det här numret – på följande sidor kan du bland annat läsa om hur du ska träna och äta inför loppet, vilka kläder och prylar som behövs samt vilken som är den bästa cykeltekniken.

TEXT: PIERRE HENRIKSSON | ILLUSTRATION/FOTO: SHUTTERSTOCK

TRÄNINGEN SOM GÖR DIG REDO FÖR VÄTTERNRUNDAN

30 mil på cykel är långt. Men inte längre än att även en nybörjare klarar av att ta sig runt. För att lindra upplevelsen och minska träningsvärken dagen efter kan det vara värt att lägga tid på att förbereda sig och träna före loppet. Ju bättre tränad du är desto mer kommer du kunna njuta av rundan och upplevelsen.

Det finns inga exakta svar på hur långt du måste cykla inför loppet, men ett riktmått brukar vara att du bör ha samlat ihop 100 mil i benen innan du ger dig av runt Vättern.

När det gäller träningen kan man utgå från två typer av pass; korta och hårdare samt längre och lugnare. Ju närmare målet man kommer desto viktigare blir det att få till längre pass för att vänja kroppen vid långvarigt arbete.

Inför Vätternrundan är det först i april som du behöver cykla allt längre pass, så har du inte börjat innan dess behöver du inte vara orolig. Från och med april bör du som nybörjare träna minst tre gånger i veckan för att klara av de 30 milen. Vig minst ett pass åt en längre runda.



MAJ ÄR SEDAN DEN allra viktigaste månaden för långpassen. Kroppen – och knoppen – måste anpassas till att sitta på en cykel i uppemot 15–16 timmar i sträck. Kroppsdelar som rumpan, rygg och nacke samt leder och muskelfästen måste hårdas inför den utmaning som Vätternrundan ändå är.

Är du total nybörjare behövs ungefär fyra veckors träning med lättare belastning så att leder och muskelfästen hinner anpassa sig för lite tuffare träning.



VECKORS EXEMPELPROGRAM

AV: MATTIAS RECK

Du har viss vana av konditionsidrott och cykel när du går in i programmet. Om inte, behöver du åtminstone tre–fyra veckor lugnare anpassningsträning. Ditt mål är bara att genomföra Vättern, inte jaga en specifik tid. OBS! Är du helt otränad i början av april, bör du inte satsa på 300-kilometersrundan, utan välja de kortare varianterna.

Vecka 1–3 (inledning):

Tre pass i veckan.

Exempel:

- 45–60 minuter, exempelvis spinning, med intensitet efter vana och dagsform. Är du pigg är det bara att gasa på hårt!
- 60–90 minuter med 2x15 minuter naturlig intervall i kuperad terräng där du ligger kring 80–90 procent av maxpuls (djup kraftig andning, men du kan jobba på under hela perioden).
- 120–150 minuter lugn runda i plattare terräng, gärna med en fika!

Vecka 4–8 (upptrappning):

Tre pass i veckan.

Exempel:

- 45–60 minuter med riktigt hög intensitet. Spinning eller backintervaller.
- 60–120 minuter inklusive 2x20–30 minuter naturliga intervaller på 80–90 procent av maxpuls.
- 3–4 timmar lugn platt runda, gärna med en fika.

En vecka i denna period, förslagsvis vecka sju eller åtta, kan vara lite lugnare.

Vecka 9–10 (formtoppning):

Tre–fyra pass i veckan.

Exempel:

- 75–90 minuter med tröskelintervaller (pyramid) kring 85–90 procent av maxpuls.
2–4–6–8–6–4–2 minuter med 1–2 minuters vila emellan.
- 90–120 minuter, inklusive 2x30 minuter naturliga intervaller.
- 4–6 timmar lugn, platt runda, gärna med en fika.
- Bonuspass: Finns det tid för ett pass till så kör 3–4 timmar lugn runda. Finns det bara tid för ett kort pass, kan du köra några högintensiva intervaller i stället.

Nu börjar det även bli dags att träna långdistanspassen med de kläder och skor som du ska ha under loppet.

► Något av de hårdare passen får gärna ske i annan idrott, men kom ihåg att ju närmare målet du kommer, desto viktigare blir det att du cyklar. Glöm inte hålträning, det är bra i alla lägen! Många tips finns på www.styrkeprogrammet.se.

DE STÖRSTA SKADERISKERNA FÖR NYBÖRJARE



Skavsår

Var alltid vaksam när du byter material oavsett om det är pedaler eller cykelbyxor. Vänj dig långsamt och försiktigt. Växla gärna mellan nya och gamla kläder eller skor när du börjar fasa ut det gamla.



Knän

Det är lätt att få överbelastningsskador på knäna. Tydligast märker du det genom att leder och muskelfästen börjar strama och smärta. Det går ofta över av sig själv relativt snabbt om du håller igen ett par dagar och tränar på lättare växlar. Gör det inte det? Prova någon antiinflammatorisk salva tillsammans med excentrisk styrketräning. En övning kan vara att köra benpress och trycka ifrån med det friska benet och hålla emot på tillbaka-vägen med det skadade benet.



Rygg

Beror oftast på sittställningen på cykeln, att du är för svag i bålpartiet eller kort i muskeln på lårets baksida. Lite stretching och bålträning i kombination med att du hittar rätt sittställning brukar lösa problemen.



Nacke

Nackvärk beror till största delen av att du inte är van vid att titta upp med en tyngd på huvudet samtidigt som du spänner dig. Med rätt sittställning och mer vana spänner du dig mindre och gör att axlarna sjunker ner i en mer avslappnad position.



Fötterna

Hårda cykelskor kan ge ömma fötter efter långa cykelpass. Har du problem med det, testa nya inlägg eller sulor för en bättre komfort och stabilitet. Fötterna mår bra av att vara "fria" när du inte cyklar och unna dem även lite massage då och då.

Vecka 11 (Vätternrundanveckan):

Ett pass, förslagsvis på onsdagen.

Exempel:

- 60–90 minuter, inklusive 20–30 minuter spontan fartlek. Börja också ladda med lite extra kolhydratrik kost.

Vilar man hela sista veckan före Vätternrundan tappar man några procent av sin prestationsförmåga. Ta gärna i på sista passet under veckan.

► För mer tips och ingående förklaringar kring Mattias Recks olika träningsprogram för Vätternrundan, se cykla.se!

WANTED



H: - 7,50-5,50 47
V: -12,00-4,00 153
5 PRISMA BAS IN

VÄGEN - GPS:EN - CYKELDATORN SOL - DIS - DIMMA - REGN - MÖRKER

Vi slipar kupade kontrasthöjande och fotokromatiska cykelglasögon med dina styrkor, för alla situationer och väder! Besök oss i butiken på Kungsgatan 15 i Stockholm eller på webben. Vi hittar en lösning för alla synfel - Utmana oss! Välkommen önskar Leg optiker Lars Wulff med personal.

www.sportoptik.se 08-678 45 37

**Sport
Optik**

Specialisten på slipade sportglasögon

SÅ KLÄR DU DIG RÄTT

Klä dig rätt och undvik smärta, skavsår och kyla. Vad du har på kroppen kan ofta vara avgörande för hur du mår när du vaknar upp dagen efter ett cykelpass. Visst kan du cykla i dina vanliga träningskläder, men specifika cykelkläder är både praktiska och nyttiga under tränings- eller tävlingsrundan.

UNDERKROPPEN



Rumpan

Ett par ordentliga cykelbyxor med skön stoppning både i grenen och rumpan gör din resa på sadeln mycket behagligare. Ett par med hängslen rekommenderas, så att inte byxorna åker ner och paddingen därmed hamnar fel. Undvik underkläder under cykelbyxorna. De är gjorda för att sitta direkt mot huden.

Tvätta cykelbyxorna efter varje pass för att slippa att riskera sadelsår. Dessutom bör man snabbt byta om efter träning för att inte låta bakterierna slå rot.

Om irritation ändå uppstår kan man badda sprit i kombination med någon bra salva (till exempel Bepanthen, Inotyol eller andra kortisonsalvor) för att torka ut bölderna.



Benen

Vid kyligare temperaturer behövs byxor med långa ben. Då bör de vara smala (för att inte trassla in sig) och vindtåta (för att stå emot vinden). Långa cykelbyxor bör dock – precis som långa cykeltröjor – undvikas vid långa lopp. Då är ben- och ärmvärmare att föredra, på grund av att de är lättare att ta av sig.



Fötterna

Cykelskor ska sitta fast i pedalen. Har man inga bra sedan tidigare bör man gå till en kunnig cykelaffär och testa ut ett par. Det är viktigt att de sitter skönt och att det är rätt storlek. Tänk på att cykelskor ofta är små i storleken i jämförelse med andra typer av skor. För att undvika blåsor och skavsår är det en fördel om de är lätta och luftiga.



ÖVERKROPPEN



Hjälm

Hjälm är ett krav i Vätternrundan. Se till att du har en hyfsat ny hjälm. Rannsaka dig själv och svara ärligt på frågan "har jag en bra hjälm?". Är svaret nej på den frågan; köp en ny. Vare sig du vill det eller inte så sker vurpor och en gammal hjälm skyddar dåligt. Är det kyligt finns även speciella cykelmössor för att värma huvudet.

När du provar en hjälm i butiken ska du tänka på att den inte ska kunna glida ner i nacken, trilla av eller skjutas bakåt och lämna pannan fri. Hjälmens ska täcka panna, bakhuvud och hjässa. Den ska vara lätt att ta på och av och lätt att fästa med hakbandet.

Ett CE-märke på hjälmen visar att tillverkaren av hjälmen har fått ett certifikat som innebär att den uppfyller de krav som Sveriges lag ställer.



Ansiktet

Under träning och tävling kan det vara bra att skydda ögonen. Inte bara för att undvika att få in all skit som stänker upp från vägen under cyklingen. Ett par glasögon skyddar även mot insekter, solens UV-strålar och inte minst vinddraget.



Händerna

Ett par handskar är att föredra – oavsett väderlek. De skyddar nämligen inte bara mot kyla utan även mot skrubbsår om man skulle falla omkull, samtidigt som de minskar risken för att få stumma fingrar och stress i armbågar, axlar och rygg. De bör vara förstärkta på handflatan för att lindra vibrationen.



Överkroppen

Beroende på temperatur kan du ta på dig olika mycket på överkroppen.

Kläderna kan bestå av cykellinne, cykeltröja och cykeljacka/väst. Riktlinjerna är dock desamma – använd kläder som andas. Risken är annars att du svettas och så småningom börjar frysa.

En vindtät väst ses ofta som ett måste för en cyklist. En väst gör att man håller sig varm om bälten och blir det sedan för varmt kan man smidigt rulla ihop västen och sätta under sadeln.

En fördel är också om tröjorna har fickor där du kan stoppa mat, vattenflaskor, energikakor eller andra prylar (som plånbok eller mobiltelefon) du vill ha med dig på cykelturen.

CYKELTEKNIK

Är det dags att sätta fart med träningen inför Vätternrundan? Bara att sätta sig på sadeln och börja trampa? Nej, om du vill bli en bättre cyklist finns det många små knep som gör dig snabbare, din runda lättare och att din kropp mår bättre.



Bromstekniken

För att nå maximal stoppeffekt – bromsa med frambromsen.

Även om det inledningsvis kan kännas otäckt att främst använda den, kommer du bli en säkrare cyklist om du lär dig bromsa på rätt sätt. Hur lär man sig då? Börja med att träna på att bromsa med både bak- och frambromsen samtidigt, även det mesta trycket ska gå till frambromsen. Fortsätt att trampa

medan du gör detta för att benen ska känna när bakhjulet börjar sladda. Öva sedan hårdare och hårdare stopp, så att du får in känslan att kunna stoppa fort på gränsen till att bakhjulet lyfter.

Vana elitcyklister bromsar 95 procent med frambromsen, men det finns tillfällen då även de tar till bakbromsen. Bland annat när det är halt, gropigt, när framhjulet får punktering eller när det är något annat fel på frambromsen.



Styret

"Rätt höjd" på styret är väldigt individuellt. Det

viktigaste är att det ska kännas bekvämt. Som motionär behöver man inte ligga över cykeln, som snabbcyklister gör för att minska luftmotståndet. Att sitta upprätt är dock inte heller att rekommendera. Välj i stället ett mellanting, då får du bra viktfordelning på cykeln, klyver vinden hyfsat och kan involvera bälten och armarna i arbetet på ett bättre sätt.



Cyklingen

Var avslappnad i överkroppen, axlarna och armarna, det är benen som ska göra jobbet.

Armarna ska vara lätt böjda och händerna ska hålla bestämt, men inte för hårt, i styret. Använd rygg- och magmuskulerna för att hålla upp överkroppen, ryggen ska tryckas bakåt i en båge.

Gå inte på för tunga växlar till en början. Då är risken stor att man drabbas av knäproblem.



På sidan 44 ger dietisten Emma Lindblom tips på energibars som du kan ha med dig på rundan.

ÄT RÄTT INFÖR RUNDAN

Att börja mixtra för mycket med kosten som motionär är inget att rekommendera.

Men för att komma till ett lopp som Vätternrundan väl förberedd behöver du inte bara extra träning. Du behöver också hjälpa kroppen ta upp träningen, och mycket av det handlar om att få i sig tillräckligt med näring och energi.

För att maximera din prestation bör du öka dina matportioner när rundan börjar närma sig. Fortsätt att äta det du brukar fram till att det återstår ungefär tre-fyra veckor till loppet. Då lägger du helt enkelt på lite mer på tallriken för att få i dig mer kolhydrater. Kroppen behöver även vätska, så drick rikligt med vatten.

Kosten bör bestå av kolhydrater av bra kvalitet, fett, proteiner och antioxidanter från bär, frukt, grönsaker, nötter och frön.

Däremot bör du undvika läsk, saft och snabbmat.

Se till att få i dig återhämtningsmål direkt efter träningen. Bra tips på sådana och snabba kolhydrater är yoghurt, müsli och banan.

NÄR VÄTTERNRUNDAN ÄR en vecka bort brukar träningsfrekvensen minska. Fortsätt dock att äta lika mycket (och samma kost) som under hårdträningen. Detta för att öka

energireserverna under musklerna. Då är det också hög tid att börja testa och vänja kroppen vid den energidryck du hade tänkt dricka under loppet. Det är alltid bra att ha hunnit prova den ett antal gånger under flera olika dagar för att se hur kroppen reagerar.

ETT PAR DAGAR FÖRE loppet är det dags att ladda upp med extra kolhydratrik kost. Glöm inte att även öka vätskeintaget, då kolhydraterna binder vätskan. Man kan även lägga till ett mellanmål eller kvällsmål ytterligare i matschemat. Ett sådant mål kan till exempel vara yoghurt eller müsli.

”Se till att få i dig återhämtningsmål.”

Det får gärna vara lite mer ”onyttig och energität” kost dessa dagar. Till exempel mer sylt och honung i gröten, en extra dessert eller liknande, för att säkerställa att du får i dig tillräckligt med energi.

Dagen före är det viktigaste för kroppen att få i sig vätska, vätska och vätska. Se också till att fortsätta äta mycket kolhydrater.

Fett finns lagrat i kroppen, kolhydrater däremot är något man behöver fylla på.

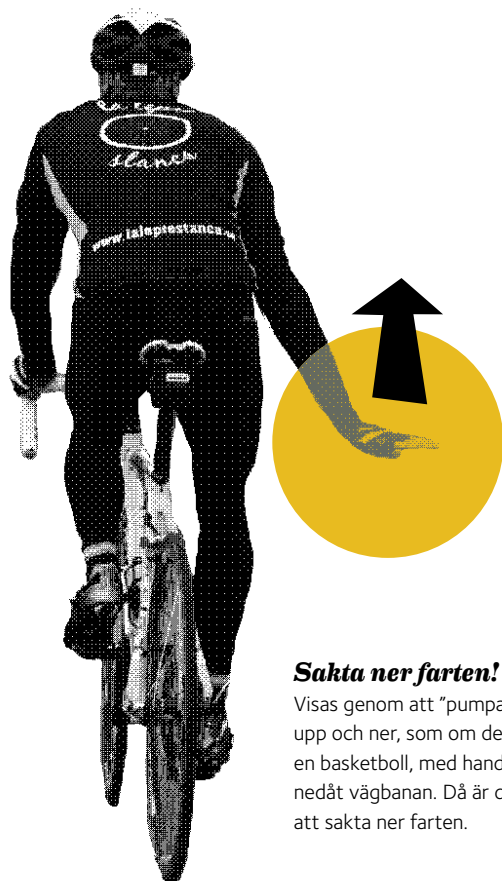
SAMMA DAG SOM LOPPET äger rum bör man äta en normalportion med mat som innehåller lite mer ris, pasta, potatis eller couscous än vanligt. Detta för att du ska orka hålla en hög intensitet så länge som möjligt och minimera hungerkänslorna under Vätternrundan. Var försiktig med fiber- och fettinnehåll, eftersom fett och fibrer leder till långsam magsäckstömning och magbesvär under motionsloppet. Drick mycket vatten.

UNDER LOPPET bör du dricka och äta med jämna mellanrum och inte hoppa över några depåer i början, även om det kan kännas lätt. Se till att ha med dig några gel/liquid som ger en extra kick på slutet när du är riktigt trött. Glöm heller inte att ha med dig en flaska med vatten eller sportdryck.

EFTER VÄTTERNRUNDAN ÄR KROPPEN tömd på både energi och vätska. Se därför till att du snabbt får i dig vatten, proteiner och kolhydrater (exempelvis banan, yoghurt eller chokladdryck) direkt efter loppet, innan den riktiga maten serveras. Öka saltintaget med en sportdryck om du känner dig hängig och orkeslös. ■

Håll i vägen, möte med bil eller en andfamilj som vill gå över gatan. Det finns mängder av hinder som kan dyka upp under din cykeltur. Cyklar du i en klunga kan det vara svårt att se vad som händer framför dig. För att hjälpa varandra har cyklisterna därför ett "eget" teckenspråk.

TECKEN SOM HJÄL



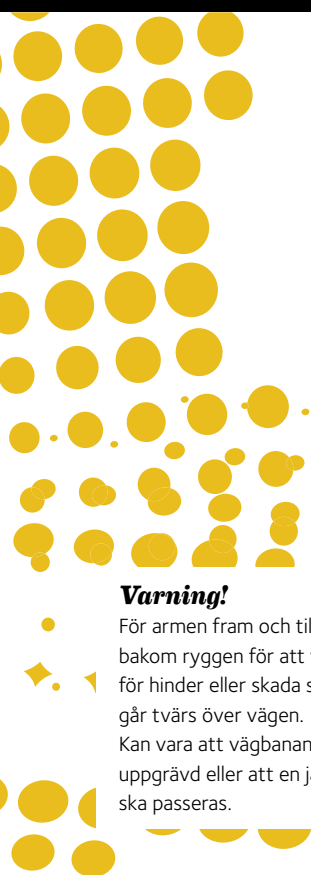
Sakta ner farten!

Visas genom att "pumpa" handen upp och ner, som om den studsade en basketboll, med handflatan nedåt vägbanan. Då är det dags att sakta ner farten.



Stopp!

Behöver cyklisterna bakom sänka farten och göra sig redo för att stanna? Sträck upp handen! Kan också göras genom att sträcka ned och bak handen med öppen handflata. Ytterligare ett alternativ är att dra som i en nödbroms.



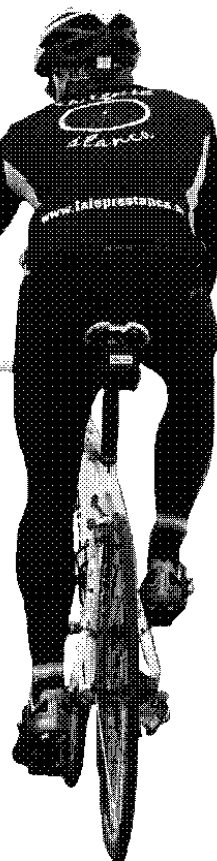
Varning!

För armen fram och tillbaka bakom ryggen för att varna för hinder eller skada som går tvärs över vägen. Kan vara att vägbanan är uppgrävd eller att en järnväg ska passeras.



Hinder!

Peka mot vägbanan för att varna för ett hål, glassplitter, brunnslock eller liknande hinder som finns i vägbanan åt det håll handen pekar. Vid ett litet hinder pekas ett finger mot hindret.



PER DIG PÅ VÄGEN

RÖSTEN

Man kan även använda rösten, som komplement eller när särskild uppmärksamhet krävs, och skrika särskilda ord för att varna cyklisterna bakom i klungan. För att det ska ge maximal effekt ska det skickas vidare bakåt i klungan.

”Bil!”

Hörs det framifrån kommer det en mötande bil, buss eller lastbil. Hörs det bakifrån kommer det ett omkörande fordon.

”Hål!”

När ett hål i vägen är av modell större.



Väj!

Klappa eller vifta in mot baken för att varna för hinder på sidan som kräver väjning åt det håll handen viftar. Sådana hinder kan vara till exempel parkerade bilar, långsamma cyklister eller en refug.

Sänk kraven som debutant:

”JAG HADE SOM MÅL ATT TA MIG RUNT”

TEXT: JOHAN LARSSON | FOTO: PRIVAT

När Henrik Carlsson plockade fram sin ryggsäck med fyra Red Bull skrattade hans vänner åt honom. Och mycket riktigt, det var ett par burkar kvar i ryggsäcken när han kom i mål.

– Det är något att tänka på, att försöka minimera utrustningen, säger han.

Tanken var väl egentligen ganska vettig. En väska, lite reparationsutrustning, en extra jacka, ett par långbyxor, och så då fyra Red Bull. Men Henrik hade

inte så stor nytta av sina extra grejer. De korta, skönt vadderade, cykelbyxorna satt på under hela loppet och vindjackan var helt perfekt.

Men framåt småtimmarna började han frysa om fötterna.

– När det blir kallt på natten är det skönt med ett par galoscher på skorna. För min del fungerade det i alla fall väldigt bra, säger Henrik.

FÖR NÅGRA ÅR SEDAN skadade han sitt ena knä och tvingades då lägga av med fotboll. Efter en tid kände han att konditionen inte

var lika bra som tidigare och så smått växte tanken på Vätternrundan fram.

– Jag var sugen på ett äventyr helt enkelt och en fysisk utmaning. Då hade jag gått ner i träning med åren efter att ha varit aktiv tidigare, så jag tänkte att det kunde vara skönt

att börja igen och ha något mål med träningen, säger Henrik.

En anmälan till Vätternrundan 2013 skickades in och sedan åkte Henrik utomlands för att

skriva sitt examensarbete. Först i februari var han tillbaka och tog då tag i träningen ordentligt.

TRÄNINGSPASSEN LÅG PÅ ett par mil åt gången och det blev aldrig riktigt så intensivt som han hade hoppats. Bland annat blev det bara ett längre pass på tio mil.

Något han vill ändra på till årets lopp. – Så här i efterhand skulle jag ha kört fler långa pass. Man får ändå lite erfarenhet av det och det känns på ett helt annat sätt än de korta passen.

Henrik Carlsson från Lund gör i år sin andra Vätternrundan efter debuten förra året. Målsättningen är att förbättra sin tid på 15 timmar och 35 minuter från förra året.



TVÅ SAKER ÖVERRASKADE

Henrik under loppet; dels var det backigare än vad han hade föreställt sig, dels var han inte van vid alla subgrupper som susade förbi.

– Vi hade pratat om att hänga med i en klunga och jag insåg snabbt vikten av att göra det. Det var väldigt skönt att bara hänga på, säger Henrik.

HENRIK OCH HANS GÅNG startade vid midnatt och var i mål 15 timmar och 35 minuter senare. Målet i år är att slå den tiden.

– Som nybörjare ska man inte ha för hårda krav på sig, om man inte är väldigt förberedd. Jag hade som mål att ta mig runt, att inte stressa och att njuta av upplevelsen. ■

Henrik Carlsson

Ålder: 28.

Bor: Lund.

Yrke: Miljöinspektör.

Intressen: Friluftsliv, sport och god mat.

Aktuell: Cyklar i år Vätternrundan för andra gången efter debuten 2013. Ska även försöka sig på ett antal mindre lopp i Skåne under våren.

NYBÖRJARENS TIPS TILL NYBÖRJAREN

1. Håll koll på däcken

”Det är viktigt att ha cykeldäcken ordentligt pumpade. Jag tror inte att jag kontrollerade tillräckligt noggrant och det var nog för lite tryck i däcken.”

2. Överdrag till skorna

”När det blir kallt på natten är det skönt med ett par galoscher på

skorna. För min del fungerade det i alla fall väldigt bra.”

3. Var starthklar i tid

”Vi var väldigt sent ute med att montera på reflexer och lampor. Vi köpte det på plats under dagen och började montera 1–1,5 timmar före start. Tiden bara rann iväg, för sedan var det även nummerskyltar

och grejer till hjälmen som skulle fixas. Ett tips är att vara startklar med några timmars marginal.”

4. Ät hela tiden

”Jag var väldigt trött i slutet och förstod då vikten av proviant. Jag stoppade i mig även om jag inte kände för det och i slutet hade jag verkligen nytta av lite extra socker.”

5. Minimera packningen

”Jag hade en ryggsäck med mig med rätt mycket prylar. Det var reparationsutrustning, en extra jacka, byxor och fyra Red Bull. De skrattade åt mig inför loppet och visst var det någon Red Bull kvar. Så det är något att tänka på, att försöka minimera utrustningen.

CYKELREGLERNA SOM MÅSTE FÖLJAS - I VARDAGEN



Skjutsa

Man får inte färdas fler än vad cykeln är byggd för. Finns det lämpliga säten och skydd mot hjulekrarna är det tillåtet att skjutsa ett barn som är högst tio år om man har fyllt 15 år. Är man 18 år får man skjutsa två barn som är högst sex år.



Ringklocka

En cykel ska ha en ringklocka, däremot finns det inga speciella krav på varken utseende eller signal.



Hjälm

Sedan 2005 är det ett krav att alla som är under 15 år måste ha hjälm när man cyklar eller blir skjutsade på en cykel. Det behöver dock inte vara en cykelhjälm utan kan vara en annan hjälm med liknande skyddsegenskaper.

Är du under 15 år och inte har hjälm kan du stoppas av polis, men inte bötfällas. Däremot kan personer som är över 15 år straffas med böter om man skjutsar ett barn utan hjälm.

I Vätternundan är det ett krav att ha hjälm – oavsett ålder.



Lyse

En cykel måste enligt lag både ha en lykta baktill som kan visa rött ljus, en fungerande strålkastare och lykta framtill som kan avge vitt eller gult ljus. Dessa ska kunna ses på 300 meters avstånd.

Dessutom ska cykeln ha ett antal reflexer; en röd baktill, en vit framtill och en vit eller orange åt sidan.

Obs: Kraven gäller bara när man cyklar i mörker.



Hastighet

En vägs hastighetsbegränsning gäller alla fordon, även för cyklar.



Var och hur man ska cykla

Finns det en cykelbana ska du använda den. Cykla till höger och gör omkörningar till vänster. Du får dock cykla på körbanan, även om det finns cykelbana, om det är lämpligare med tanke på vart du ska. Var då extra försiktig.

Du får däremot inte cykla på motorvägar, motortrafikleder eller på vägar där skylten "cykeltrafik förbjuden" är uppsatt.

Vid cykling på en gånggata gäller gångfart som högsta hastighet och du har väjningsplikt mot gående.

Du får cykla på ett övergångsställe, även om det anses som olämpligt. Gör du det har du väjningsplikt både mot fordon som kör på vägen och gående.

Cykeln är ett fordon och cyklister måste följa de trafikregler som gäller för exempelvis bilförare. Du får alltså inte cykla mot enkelriktat och måste stanna vid rött ljus och vid ett stopp-vägmärke. Du får heller inte cykla om du genom till exempel sjukdom, uttröttnings eller påverkan av alkohol inte kan göra det på ett betryggande sätt.

DEN HÄR CYKELN SAKNAR BARA EN SAK...

Dig! Det är bara ett besök på Cykloteket och 18.500 kr som skiljer dig från denna skönhet.

Butikerna är påfyllda med nyheter bland cyklar, kläder och tillbehör. Passar inte denna, finns det med all säkerhet någon annan het cykel för dina behov bland de drygt 100 modeller vi lagerhåller i våra butiker.

Välkommen in!



Kolla in våra racercyklar via denna QR-kod.



TREK MADONE 3.5 PRIS 18.500 KR
300 Series OCLV kolfiberram med Shimanos 11-delade Ultegragrupp.

www.cykloteket.se

ÖPPETTIDER: VARDAGAR 10-19, LÖRDAGAR 10-17, SÖNDAGAR 11-17
STOCKHOLM - NORRA STATIONSGATAN 75-77, VÄSTBERGAVÄGEN 4
TÄBY - FOGDEVÄGEN 2 VÄSTERÅS - RINGBORREGATAN 1 C



Fristart. Vid köp av valfri racer ingår en fristart till Gran Fondo Stockholm 24/5-2014.



FÖR OSS SOM FAKTISKT ÄR UTE OCH CYKLAR

SÅ CYKLAR DU I KLUNGA

Under Vätternrundan är chansen stor att du hamnar i en klunga – precis som du sett elitcyklisterna göra under de stora loppen på tv. För en van cyklist, som kan utnyttja klungan till att minska luftmotståndet, kan det se enkelt ut. Men för nybörjaren kan det i stället kännas främmande att cykla tillsammans i en tät grupp, i hög fart där man har cyklister bara centimeter till höger, vänster, bakom och framför sig.

Men det krävs en del träning innan man behärskar och kan dra nytta fördelarna av tekniken. Men hur gör man och vilka är de oskrivna reglerna? Cykla reder ut begreppen.

- 1.** Först och främst är det hänsyn och sunt förnuft som gäller i en klunga. I ett motionslopp säger grundprincipen att långsamma cyklister håller till höger medan snabba cyklister kör om till vänster.
- 2.** Då man ligger så tätt är det viktigt att ha framförhållning och att vara uppmärksam på vad som händer omkring dig. Titta bakåt om du ska förflytta dig för att vara säker på att du inte riskerar att kollidera med någon annan. Se till att de andra får reda på i tid vad du ska göra genom att visa tecken och förflytta dig med lugna rörelser. Res dig inte heller för snabbt, det kan skjuta bak din cykel och riskera onödiga närkontakter med de bakomvarande.
- 3.** Försök att hålla hjulen bakom framförvarande cyklists hjul. Kommer hjulen upp jämsides är risken stor att de stöter ihop med en trolig krasch som följd.
- 4.** Bromsen bör du helst undvika. För att minska farten bör du i stället gå ut till sidan in i vinden för att få ned farten och gå sedan in i klungan igen.

- 5.** Ligger du först i nedförsbackar ska du trampa på, annars får cyklisterna bakom bromsa, stanna upp och även de trampa på. I uppförsbackarna ska man även där försöka hålla tempot, och kanske till och med öka farten något i början av stigningen. Åtminstone till dess att alla cyklister har kommit in i backen, så att de bakomvarande inte kör in i varandra.

- 6.** Vill du uträtta behov, äta, dricka, snyta dig alternativt ta av eller på något klädesplagg bör du först se till att du lägger sig sist i klungan. Annars är risken stor att du stör någon annan.
- 7.** Hamnar du efter cyklisten framför dig och känner att det är en för stor lucka? Spurta inte ikapp och ödsla onödig kraft, då tröttnar du snabbt. Öka tempot långsamt och kom igen med en jämn fart i stället. Det tjänar du på i längden.



CYKELTERMER

Fixed gear

Cykel med en växel och inga bromsar. Pedalerna roterar med hjulet eftersom navet är fast. På en vanlig cykel är navet är frigående från hjulet.

Förning

En cyklist som går upp i täten och håller uppe farten tar en förning.

Hybridecykel

Cyklar som är blandning av landsvägsracer och mountainbike och anpassad för vardagscykling.

Kadens

Den trampfrekvens som en cyklist håller per minut (hela pedalvarv, räknat på ett av benen).

Kantvind

Kan vara svår att bemästra, men vid kantvind kan man ligga på en "vinge" snett över vägen för att få lä bakom framförvarande cyklist.

Langning

Handlar om att förse cyklister med mat och dryck under ett lopp.

Ligga på rulle

Ha position bakom en eller flera cyklister och därigenom minska luftmotståndet. På det här sättet går det enligt beräkningar att spara upp till 40 procent jämfört med den energi som cyklisten framför gör åt.

Sub

Inom (bland annat) Vätternrundan hör man ofta om Sub 8, 9, 10 eller till exempel 15. Det innebär att man kör under ett visst timantal. En sub 8-grupp kör alltså under åtta timmar.