

RÄTT UTRUSTNING FÖRHÖJER UPPLEVELSEN!



Rätt klädsel för en heldag på cykel

De flesta av våra lopp har gynnats av bra väder, men visst har det kommit en och annan regnskur. Natten brukar dock vara ganska sval, ofta kylig, medans dagen kan bli rätt så varm. Det är bättre att ta på sig rejält och sedan ta av sig utefter banan. Kläderna kan du lämna in i någon depå efter vägen och sedan hämta ut dem i Motala.

Fukttransporterande underkläder, vindtäta överdragskläder och cykelbyxor utan skavande sömmar är att föredra. Det finns också anpassade tillbehör för särskilt utsatta kroppsdelar så som händer, knän, armbågar, ansikte, ögon och fötter.

Godkänd hjälm är livsviktigt

Enligt gällande trafikregler måste godkänd hjälm bäras under hela loppet. Kontroll görs innan start! Tänk på att även använda hjälm under träning.

Cykel för ändamålet och för dig

Det finns cyklar för alla smaker och ändamål. Vanligast på landsvägslopp är ändå racermodellen med bockstyre och rätt många växlar. Med ett bockstyre kan man variera grepp och ställningar. Viktigt också att hitta en sadel som passar just dig och att cykeln är i din storlek.

OBSERVERA! Vanlig tvåhjulig cykel samt tandemcykel är godkända. HPV:s, trehjuling, roller eller motordriven cykel är ej tillåtna. "Thriathlon-", "Delta-" och "Tjurhorns-" eller liknande styren samt lösa styren sk. "Spinachi" eller liknande är ej tillåtna. Styrändarna måste vara tillsatta. Täckta hjul godkänns ej. [Läs reglerna här!](#)

Belysning och reflexer är ett måste

För alla som kör i mörker måste cykeln vara utrustad med godkänt lyse samt reflexer. Kontroller sker vid starten fram till kl. 03:00. Lagen säger rött ljus bakåt och vitt eller gult ljus framåt som ska kunna ses på ett avstånd av ca 300 meter. Reflexer ska vara vit framåt, röd bak och gul eller vit på sidan (typgodkända). [Se pdf här!](#)

