

Forberedelser til sykkelritt

For å bedre formen kan det være fint og ha et mål å strekke seg mot. Et sykkelritt kan være et slikt mål. Vi gir deg her tipsene om hvordan du best forbereder deg til å delta i et ritt.

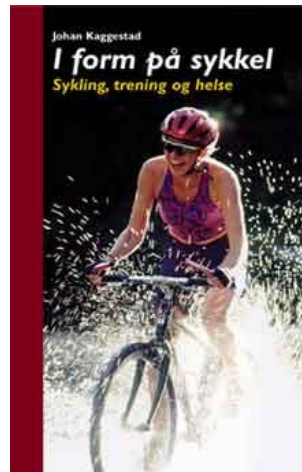
Av Svein Fagervold, Syklistenes Landsforening ©

Sykkelen er et utmerket redskap for trim og trening, og et ritt vil foruten å være et mål for treningen også kunne gi deg flotte naturopplevelser og fint samkvem med andre syklende. Heldighvis er det tilbud for nesten enhver smak. Noen ritt foregår på landevegen, mens andre går i terrenget. Noen er mosjons/trimritt uten tidtakning og andre er mer konkurransepreget. Det er videre stor spennvidde i lengde og hardhetsgrad. Og det er så mange ritt (det er for eksempel over 100 turritt på landeveg) at du lett finner et ritt i nærheten der du bor, eller du kan gå for et spesielt arrangement som innbefatter en lengre reise og overnatting. Hvilket motiv har du?

Når du først har tatt beslutningen om å være med i et sykkelritt er det viktig å finne ut hvilket motiv og hvilken målsetting du har for å delta. Er det for å klatre høyt opp på resultatlisten, er det for å slå kollegaen på jobben eller vil du bare se om du kan gjennomføre på en hederlig måte, og samtidig ha en artig opplevelse? Når du har avklart dette, finner du ut hvilke forutsetninger du har for å nå dette målet, og om det er realistisk. Hvor mye og hvor lenge har du trent? Har du drevet noen form for idrett tidligere? Hvor gammel er du? Det er viktig å være ærlig mot seg selv. Eksemplene er utallige på de som har overvurdert sine forutsetninger for å nå sin målsetting, med en uunngåelig nedtur som resultat.

Meld deg på tidlig

Når du har tatt beslutning om å delta i en bestemt konkurranse er det viktig at du melder deg på. Foruten å være sikret deltakelse, er den psykologisk faktoren også viktig. Har du betalt påmeldingsavgiften og fylt ut nødvendige opplysninger arrangøren trenger, er du mentalt forberedt på at du skal være med. Terrengrittet "Birkebeinerrittet" og turrittet "Vätternrundan" (30 mil rundt innsjøen Vättern i Sverige) er allerede fulltegnet når dette skrives, men selv om det som regel er mulig å melde seg på i siste liten til de øvrige arrangementene, er det lurt å melde seg på så tidlig som mulig. For det første har en del turritt en dyrere påmeldingsavgift etter en viss frist, og for det andre er det å melde seg på et viktig skritt i forberedelsen. Når det gjelder rittene i terminlisten til Norges Cycleforbund du i tillegg til påmeldingsavgiften også betale en éngangs- eller turrittlisens. En lisens er en forsikring for deg som deltaker. En engangslisens koster kr 100,-, mens en årslisens koster kr 600,-. Sykkelrittene til Norges Bedriftsidrettsforbund tar bare påmeldingsavgift.



Legg opp en plan

Når du har meldt deg på er det viktig å skrive ned en trenings- og aktivitetsplan frem til rittdagen. Gode treningsråd får du ved å skaffe deg boken av Johan Kaggestad: "I form på sykkel". I tillegg bør du kjøpe deg en pulsmåler for optimal trening, slik at du ikke trener hardere enn det kroppen tåler. Begge disse kan du bestille fra SLF-butikken. Har du ikke trent systematisk før, og har liten erfaring i hvordan kroppen responderer på trening, er det særs viktig å lese seg til prinsipper for riktig trening og følge gode råd fra erfarne syklister.

Det er viktig å starte forsiktig og å legge sten på sten i formoppbygningen. Når du har satt opp et treningsprogram kan det være lurt å føre en treningsdagbok for å finne ut hvordan du ligger an i forhold til skjemaet og om du er nødt til å foreta justeringer. Treningsdagboken er også et nyttig verktøy for senere å kunne sette opp et treningsprogram på bakgrunn av tidligere erfaringer. Det kan også lønne seg å sette opp en aktivitetsplan for reservering av eventuell overnatting, ordning av transport til start/mål, innkjøp av nødvendig utstyr, gjøre i stand sykkelen, melde seg på andre ritt som en del av forberedelsene etc.

Trening

Noe av det aller første du må finne ut av er hvor mye tid du kan avse til trening. Et sykkelritt varer som regel fra et par timer til over ett døgn. Spesielt for å klare de lengre løpene er det viktig å ha foretatt nok langturer for å forberede kroppen til de langvarige påkjøringene. Legg det opp slik at du får en gradvis økning av lengden på turene.

Det kan være lurt å melde seg inn i en sykkelklubb. Der treffer du likesinnede, mottar mange nyttige impulser, og får noen å trene sammen med. Når du sykler sammen med andre lærer du også hvordan du sykler i felt. Du sparer 25-30 prosent energiforbruk i lett terreng ved å ligge skjermet av andre fremfor å ligge alene eller foran. Når du sykler sammen med andre vil du også lære å beherske et høyere tempo og tåle en annen rytme enn din egen. Ofte har det vist seg at de som har trent mest alene, ikke har klart å holde følge med feltet fordi de ikke har det nødvendige tempoet i kroppen, samt at de bruker for mye krefter ved å ikke beherske teknikken ved å ligge i et felt. Hvis du ikke kan trene med andre, bør du trene på å variere farten. Kjør intervalltrening med forskjellig intensitet og lengde for å trene på å holde stor fart.

Det er også viktig å ha en høy kadens, det vil si å ha en rask pedalomdreining. Mange nybegynnere sykler i for tunge gir eller med for lav kadens. En pedalomdreiningshastighet, eller kadens, på ca. 60-90 pedalomdreinger pr. minutt er bra. I begynnelsen vil mange finne det unaturlig å sykle med såpass høy kadens, men det er energibesparende, du vil sykle lettere oppover bakker og tåle taktomslag bedre.

Inntak av drikke og noe å spise i fart er noe du må trene på. Spesielt hvis det går fort og du ligger i et felt. Det er vanlig at når det skjer mye rundt deg og det går fort, glemmer du å

spise og drikke. Tren derfor det å drikke og spise etter klokka. Bestem på forhånd hvor lang tid det skal gå mellom hver slurk. Hvert 10-15 minutt kan være retningsgivende. I rittene er det mat- og drikkestasjoner hvor du kan stoppe og innta næring. Hvor disse er plassert står i rittinnbydelsen.

Klargjør sykkel og utstyr

Sykkelen og utstyr bør være klargjort til konkurransestart. Det er både et ledd i din egen mentale forberedelse, og gjør at minst mulig kan gå galt under selve konkurransen. Du unngår for eksempel å måtte irritere deg over kast i hjul som subber bort i bremseklossene eller gir og bremsesom ikke fungerer skikkelig.

Det første er å rengjøre sykkelen skikkelig. Ikke bare på overflaten, men også i alle bevegelige deler. Sjekk at hjulene går helt rett. Side- eller høydekast skal ikke tolereres. Pass på at eikene er skikkelig stramme. Dekkene må være av god kvalitet. Kvalitetsdekk tåler høyt lufttrykk, som minsker rullemotstanden. Øv deg på forhånd med å ta dekkene raskt av og på felgen, slik at du ikke kaster bort unødvendig tid og krefter hvis du punkterer underveis.

Dårlig fungerende bremses og gir skyldes ofte at vaierne ikke glir lett i strømpene. Er vaierne gamle, skift dem ut. Litt olje eller fett på vaiere vil gjøre underverker.

Sjekk at kjedet, gir- og kranktannhjul ikke er for slitt. Må du skifte kjedet, er det også nødvendig å skifte kranen bak. Gode tips og anvisninger hvordan du holder sykkelen i orden får du ved å anskaffe "Mekkeboka". Den får du ved å henvende deg til Syklistenes Landsforening.

Pass på å feste det utstyret du skal ha på sykkelen slik at det er funksjonelt plassert og sitter godt. Dette bør skje i god tid, slik at du har tid til å foreta korrigeringer. Ekstra tøy kan plasseres på lommene bak, samt i en seteveste. Med litt erfaring kan du minimalisere det du trenger. Løse ben og ermer tar liten plass. En tynn, lett vindtett og pustende jakke er lurt å ha med, samt et par klare brødposer. Brødposene kan brukes innenfor skoene hvis det er kaldt eller begynner å regne. I enkelte ritt er det også lurt å ha med seg et par varme hansker, for blir hendene kalde og følelsesløse får du det svært ubehagelig.

Etter at du har klargjort sykkelen, foreta en liten prøvetur for å forsikre deg om at alt fungerer som det skal.

Skaff deg overskudd

Den siste tiden før konkurransestart må du skaffe deg et mentalt og kroppslig overskudd. Dette sørger du for ved å få nok søvn og hvile. I tillegg bør du foreta noen korte, lette turer. Bruk da rask kadens og lette gir. Du må også få i deg karbohydratrikost og drikke mye. Kornfrokoster og pastaretter er å anbefale. Men et lite varsko: Når du stiller til

start og strutter av iver og overskudd, er det viktig å huske å posjonere kreftene. Skal du sykle "Styrkeprøven" er det viktig å huske at det er 540 km til mål. Det er dumt å ha brukt opp det meste av overskuddet etter 10 mil. Pass på å være ute i god tid, slik at du kan gjøre de siste forberedelsene i ro og mak.

