

## Sykkelritt med stil

Dagen for ditt første sykkelritt er kommet. Kanskje har du litt sommerfugler i magen? Helt i orden, hormonene virker, du vil yte mer. Her gir vi deg tips om hvordan du kan gjennomføre et sykkelritt med stil.

Av Svein Fagervold, Syklistenes Landsforening ©

### Møt tidlig opp

Du har forhåpentlig forberedt deg så mye som du har hatt anledning til, og sykkelen er selvsagt fikset og klar. Før start vil du likevel oppleve at noen i siste liten panisk skrur og ordner sykkelen sin. Det er garantert ikke noen god oppladning. Det er viktig at du er ute i god tid, slik at du slipper å stresse før du skal legge i vei. Noe av sjarmen med å delta i trim-/turritt er også å oppleve tiden før start; å fornemme den litt spente atmosfæren, betrakte andre mer erfarne deltakere hvordan de har utstyrt seg, hva de tar med seg, hvilken bekledning de bruker og hvordan de forbereder seg.

### Bekledning

I de fleste sykkelarrangement er det påbudt med hjelm. Uanstt er det fornuftig å passe på hodet sitt. Ikke glem hjelmen hjemme.

Det er mest komfortabelt å sykle i sykkeltrøye. Siden du sitter mye og gnisser mot sykkelsetet er det viktigst med en sykkelbukse. Den er utstyrt med skinn i baken, og enkelte modeller har også ekstra polstring. På grunn av at sykkelbuksen er tettsittende og går et godt stykke nedover lårene vil du heller ikke få gnisninger mot lårene. Du skal ikke bruke truse under sykkelbuksen. Skinnen skal være rett mot huden. En sykkeltrøye er også fornuftig å bruke. Den har store lommer på ryggen, hvor det er lett å plassere mat som skal fortæres underveis, og det er også plass i lommene til litt ekstra tøy som du kan ta på deg hvis det blir kaldt eller det begynner å regne. En sykkeltrøye har dessuten riktig fasong; kort foran, lang bak og relativt tettsittende for minimal luftmotstand. Løse ermer og løse ben kan også være en lur investering. Anskaffelse av sykkelsko og klikkpedaler bør du også vurdere. Med riktig innstilte klosser under skoene får du et rundere og mer effektivt tråkk.

### Mat og drikke

Selv om du får mat og drikke på matstasjonene, er det lurt å fylle opp drikkeflaskene med sportsdrikk eller saft før start. Smør 2 brødsiver som du legger mot hverandre med pålegg (marmelade/syltetøy) mellom, og pakk inn i aluminumsfolie. Denne pakken kan du da trygt legge i ryggglommen på sykkeltrøyen. Bananer er også fin føde underveis. Lett å ta med seg, lett å fortære og gir energi.



*Vær deg bevisst hele tiden at det skal være en positiv opplevelse å delta.*  
Foto: Norges Bedriftsidrettsforbund

Pump opp dekkene med så mye luft som dekket er beregnet for. Dette står på dekkensiden (inflate to...). Da triller sykkelene lettere. Bruk helst en fotpumpe med manometer. Med en slik Pumpe går det raskt og lett å pumpe opp dekket, og du får riktig dekktrykk. Deltar du i et terrengritt hvor du sykler mye på sti og løst underlag slik at du har behov for godt grep, må du ha mindre luft i dekkene.

### Riktig tempo



Starter du i et felt sammen med andre og du synes at tempoet er i overkant, bør du fortestmulig finne et annet som går roligere. Det er lett å overvurdere egne krefter i starten, men går det for fort vil det straffe seg etter hvert. Du skal finne frem til din egen kroppsrytme, syklingen skal være i harmoni med den. Nå er det viktig å praktisere det du skal ha trent på. Nemlig å drikke rikelig underveis. Etter en 10 minutters sykling begynner du å drikke regelmessig. Mange nybegynnere glemmer det når de først er i gang.

Varier sittestillingen. Forsøk av og til å stå å trå. Da reduserer du trykket mot setepartiet, og samtidig får du en annen belastning på muskulaturen. Vær oppmerksom på at når du reiser deg fra setet, reduseres farten et lite øyeblikk. Hvis noen ligger for tett bak, er det fort gjort at de kjører inn i deg. I nedoverbakker kan du i stående stilling på pedalene lett tøy ut muskelene i benene for å forhindre krampe eller at du blir stiv. Hvis du får krampetendenser, gå ned på tempoet, og gir ned til et vesentlig lettere gir, samtidig som du drikker mye og tøy ut.

### Godt humør

Det er viktig på forhånd å ha bestemt seg for at du skal ha det hyggelig underveis. Blir du sliten, eller noe ikke går helt som planlagt, er det lett å glemme forsettet. Men vær deg bevisst hele tiden at det skal være en positiv opplevelse å delta. Løft blikket, se deg rundt, nyt naturen, opplev følelsen av fellesskap med de andre som deltar. Det er ganske vanlig at de som sykler sammen varsler hverandre med tegn om de skal svinge litt lengre ut i veibanen når de passerer andre eller om det er hull i veien eller om det er noe annet som dukker opp. Ligger du i et felt er det viktig å sykle jevnt, spesielt når det er din tur til å gå frem å trekke.

Den vanligste nybegynnerfeilen er da å øke farten. Noen trår til så hardt og lenge når de ligger foran, at de ikke klarer å legge seg inn i feltet igjen fordi de er blitt for slitne. Når du er ferdig med din føring skal du redusere hastigheten litt, slippe deg langsomt bakover, men akselerere forsiktig slik at du utlikner farten til de øvrige når du igjen skal legge deg inn i feltet.

## **Mål**

Målet nærmer seg, og du får en følelse av lykke når du skjønner at du klarer å gjennomføre. Når målet endelig er nådd, er det viktig å tøy skikkelig ut. Samtidig bør du få i deg rikelig med drikke for å erstatte væsketapet. Kom deg i dusjen og få på rent tøy. Oppgaven er fullført, og du er klar for å sette deg nye mål.