

## Opp og over!

Okay, let's get started

Vi skal ut i terrenget og gjøre det vi synes er mest gøy. Nemlig å sykle så langt som mulig uten å gå av sykkelen.

La oss si at du møter en bergkant du må opp på eller over for å sykle videre.

Da skal du tenke på følgende måte og rekkefølge:

1. "Når forhjulet er oppe på kanten, vil avstanden til det største krankdrevet være stort nok?"

Dette er en vurdering man baserer på erfaring etterhvert, men i begynnelsen kan det være lurt å gå av sykkelen og sjekke. Det gjør du ved å sette fremhjulet på kanten og trille sykkelen opp og over. Hvis det er tilstrekkelig avstand til drevet, går du tilbake og prøver å sykle over. Hvis det er for liten avstand til drevene, kan det være lurt å la være prøve. Men hvis du skal over et tre e.l. vil ikke drevene ødelegges like lett, og det kan allikevel være et forsøk verdt.

2. "Hvor stor fart trenger jeg for å komme over?"

Her er det to ting som er avgjørende. Er det flatt oppe på toppen slik at du lett kan sykle videre, eller går det like langt ned på den andre siden? I det første tilfellet er fart viktig, i det andre er det viktig med kontroll og balanse, farten vil begrense seg selv.

3. "Når skal jeg legge krefter i pedalene for å få den farten jeg trenger for å komme opp?"

Som regel er det ikke nødvendig å spurte mot et hinder. Men det er viktig å vurdere underlaget foran hinderet, slik at du kan planlegge de siste tre, fire tråkkene dine.

Husk at du bør ha en girutveksling som er tilpasset farten din.

Okay, du nærmer deg hinderet og du har vurdert det dit hen at krankdrevet har klaring, underlaget er fint, og du har fin fart.

Rett før fremhjulet tar borti hinderet (en halvmeter unna eller no' sånt), løfter du det slik at det kommer opp og over hinderet. Deretter reiser du deg opp av setet og skyter kroppen din fremover, slik at bena dine rettes ut og bakhjulet dras opp og over kanten. Vekta di er i dette tilfellet langt fremme og det er lite vekt på bakhjulet slik at farten din fremover drar bakhjulet, uhindret over objektet. Med en gang bakhjulet er på vei opp og over hinderet, skyver du sykkelen frem under deg og gjør deg klar til å trå videre.

Se bildene vi har tatt for å se hva vi prater om.



## Over en trestokk

Teknikken blir litt annerledes hvis vi snakker om et tre som ligger over stien. Avhengig om det er tørt eller vått, glatt eller fast, må farten og pedalenes plassering vurderes.

Umiddelbart etter at fremhjulet er opp og over trestokken, skal du hoppe opp på stokken med bakhjulet (eller helst over, men det er veldig avhengig av terrenget), og bruke farten din til å dra deg over og ned på den andre siden. Hvis farten er for liten, må du være klar til å ta ett tråkk for å komme deg ned av stokken. Pass derfor på at du har go' foten fremst og at pedalene er vannrette. Dda er bare å legge litt vekt på go' foten for å komme deg ned. Undertegnedes go' fot er den høyre, derfor er



det den som er fremst og klar til å tråkke hvis det skulle være nødvendig.

**Lykke til, og ikke gi opp.  
For det er mye mer morsomt å sykle når du slipper å gå av sykkelen.**



## Klatring i teknisk terreng

**Å sykle i terrenget krever mye av deg som syklist. Ikke bare setter det visse krav til sykkelen du bruker, det setter også krav til at du kan beherske alle aspektene ved selve bruken av sykkelen. Og det er det som er så spennende med terrengsykling. Du har muligheten til å lære noe nytt hver eneste gang du er ute og sykler.**

Jeg har syklet i teknisk terreng i 8 år nå og lærer fortsatt nye triks, og ser fortsatt nye muligheter der jeg tidligere så et hinder.

Ikke det at det er så vanskelig å klatre opp en bratt grusvei eller lignende, men det finnes noen små enkle triks som kan læres slik at du kommer deg enda raskere og mindre smertefritt fram.

Det er ikke noe som er mer tilfredsstillende enn å pine seg gjennom en motbakke og kjenne at musklene brenner av smerte samtidig som du lager grimaser du aldri klarer å få til i lystig lag. Når toppen så endelig kommer kan du være stolt av deg selv og slippe løs et høyt YES! fordi du ikke lot deg stoppe av terrenget.

Husk på ordtaket som sier: "Det som ikke dreper deg, gjør deg sterkere!"

Men for å få til dette og kunne oppleve gleden av YES'et må du kunne takle alle de utfordringene en motbakke kan by på. Du må vite hva som skal til for å komme deg opp en bakke full av stein og røtter eller en som kun er svært bratt med løst underlag. Teknikken er forskjellig fra situasjon til situasjon. Men uansett hva slags motbakke det er snakk om, så er det viktig å beholde roen i kroppen, sørge for å holde fremdriften oppe og ha et jevnt fint tråkk.

I alle tilfellene snakker vi om å beholde friksjon og grep. For enhver pris må ikke bakdekket begynne å spinne!

Det er dette som skaper vinnere, og flere profesjonelle ryttere takker sine gode klatreegenskaper for at de er der de er i dag.

Husk at du gjennom skikkelig teknikk sparer energi og sykler mer effektivt.



*Sånn som dette skal det ikke gjøres!*

## Opp gjennom steiner

Halvveis opp i en bakke kan du overraskende møte et vanskelig parti med stein og røtter.

Hvis det er noen meter frem til dette partiet kan det være lurt og reise seg opp i setet for å få litt bedre sikt og ta det rolig ett tråkk eller to slik at du har muligheten til å se etter et godt sporvalg.

Når du så har bestemt deg for hvor du skal opp, setter du deg ned i setet igjen og trår rolig mot hindrene. Ikke begynn å stresse, da vil du ikke komme langt.

Pass på å ikke ha rompa limt fast i setet, for når terrenget er ujevnt er det viktig å være i alarmberedskap slik at du kan forflytte kroppen ettersom hvor vekta på sykkelen bør være. Pass på to ting i denne situasjonen:

### 1. Ha fremdrift

Uten fart på sykkelen vil du bli satt på en balanseprøve i tillegg til å komme deg forbi hindringene. Det er også veldig mye vanskeligere å få sykkelen opp i hastighet igjen. Dette fordi bakdekket sannsynligvis vil miste grepet når du plutselig legger krefter i pedalene.

Med fremdrift er det lettere å korrigere for feil og ofte vil du kunne få det nødvendige 1/10 dels sekundet for å finne roen og balansen igjen.

## 2. Behold roen og rytmen

Ikke nøkk for mye i pedalene, det er viktig at man flyter over røtter og stein og ikke trår hardt og plutselig midt på hindrene. Da vil bakdekket ofte miste grepet og du kontrollen.

Husk at du må legge mer vekt på bakhjulet hvis du trenger mer friksjon og mer grep. Da er viktig å løfta rompa et par centimeter fra setet og skyve den litt bakover.

Hvis du har fart og ikke kan trå, må du fremover med kroppen og dra sykkelen over hinderet.

Bruk hodet og tenk. Dette er ikke alltid en prøve for de sterke, men heller en test for de smidige.

Tenk etter når du kan trå. Prøv å lære deg hvor stor avstanden mellom frem- og bakhjul er slik at du vet når du har mest effekt av tråkkene - og det er mellom steinene på fast grunn. Velg deg gjerne ut slike steder på tur opp slik at hastigheten kan holdes oppe.

Om du blir nødt til å svinge, blir du nødt til å svinge. Ikke vær låst på en tanke at du skal rett frem, som regel vil ikke det funke i et teknisk parti.

Husk også på å holde blikket i den retningen du skal. Øynene er i direkte kontakt med hjernen og hvis blikket begynner å svirre vil hjernen også svirre. Blikk og balanse hører sammen, så tren på å holde blikket der du er og dit du skal.

Når det gjelder girvalg er det ikke så mye å si om det, men et par små hint kan jeg utifra egen erfaring gi:

Husk at du kommer lenger pr. tråkk hvis utvekslingen er tyngre. Hvis du legger deg på et lett gir vil du sannsynligvis merke at det er vanskelig å holde balansen. Prøv ut tyngre gir. Det er lettere med balansen og du kommer lenger hvis du blir nødt til å foreta et nødtråkk. Og dette kommer garantert til å redde deg ut av mange situasjoner.

OK, la oss si at du klarer deg fint og du føler deg frisk, men halvveis opp så butter du i en stein og hastigheten forsvinner. Hva gjør man da?

Da er vi inne på teknikken vi beskrev tidligere om hvordan man skal komme seg opp og over et hinder. La oss si at denne steinen kommer helt uventet.

Da er det godt å vite at man sitter fast i pedalene. For nå skyter du kroppen fremover og drar sykkelen med deg opp og frem under kroppen din. Dette bruker du både ben og armer til.

Bena for å dra sykkelen opp og frem, og armene for å skyve sykkelen klar av hinderet.



*Sånn her skal det sykles. Vekta frem på setet og rolige, runde tråkk.*

## Opp gjennom løs grunn

Etter å ha vært gjennom den forrige "øvelsen", setter man pris på de flate, men "brattere enn himmelen" bakkene med noe løs grunn.

Men det krever litt øvelse og en noe spesiell teknikk å komme seg opp her med glans.

Når du nærmer deg en motbakke som har noe løs grunn, det være seg sand eller småstein, er det to ting som bestemmer hvordan du skal angripe.

1. Hvis bakken er kort (mindre enn 50-60 meter), kan du komme deg svært fort opp ved å reise deg og putte krefter i pedalene og hamre opp bakken. Dette er noe man kan gjøre i begynnelsen av en tur, men etter 90 minutters sykling kan det være lurt å ta den roligere fremgangsmåten. Hvis du velger denne måten å angripe en bakke på så husk dette tipset:

Når du kjenner bakhjulet gli, må du reagere raskt. Flytt vekten noe bakover, men hold pedalene i gang, og bøy knærne litt slik at du kommer nærmere sykkelen og bakhjulet. Dette øker dekkets grep og du kommer deg opp.

2. Avhengig av lengden på bakken og personlig status, kan det ofte være lurt å bli sittende i setet og presse pedaler opp til toppen.

I det siste tilfellet må man velge girutveksling med omhu. Vurder lengde og bratthet. Det er ofte lurt å starte bakken med et gir som føles hakket for lett, det blir nemlig fort nok tyngre. Dermed slipper du å tenke på giringen midt i bakken.

Når du velger å bli sittende, noe vi selv foretrekker da dekkets grep holdes bedre, må du fort inn i en rytme.

Igjen gjelder det å holde hodet kaldt og ikke stresse. Få bena dine rundt med et jevnt drag, på den måten møter du underlaget med et "soft touch" men samtidig med god fremdrift. Finn en linje og prøv å holde deg til den.

Når bakken er så bratt at du ikke vet hva som lønner seg av å bli sittende eller å reise seg, kan det være en god løsning og flytte vekten fremover på setet.

Det er nemlig det som skjer når du resier deg. Din hovedtyngde forflyttes mot fremhjulet og bakhjulet mister grep. Bli du sittende kan fremhjulet få for lite vekt og du steiler.

Men hvis du flytter deg fremover på setet, flytter du tråkket ditt mer over pedalene og vekten til bakhjulet beholdes i mye større grad enn hvis du reiser deg. Bli sittende med rompa helt på spissen av setet til du kommer opp. I enkelte tilfeller kan det være ubehagelig, men vi lover deg at det er verdt det.

Du kommer deg nemlig opp i fin stil, og du har klart å beholde en ganske tung girutveksling fordi du har flyttet tråkket ditt litt mer pedalene.

Bli du sittende vil nemlig trå litt bakfra og frem og skyve fremparten opp i lufta.

**Lykke til!**

## Røtter - slippery when wet

**Ingenting er vel verre enn å måtte sykle over glatte røtter som ligger på skrått. Vi har alle gått på trynet både en og to, og trevde ganger under slike forhold. Jeg skal lære deg et par triks som gjør deg bedre rustet neste gang du skal ut i regnvær en kald høstdag eller en mild vårdag.**

I terrenget er det i hovedsak to typer situasjoner du kan komme i. Den ene er der du møter skråtliggende røtter og den andre er der du møter tverrgående røtter. Det første tilfellet er helt klart det verste, men det andre kan likevel bringe mer enn nok av problemer.

Som jeg har sagt tidligere, er sakte fart din fiende. Sykler du sakte vil det sette større krav til balansen og det krever hardere tråkk i pedalene, noe som gjør at bakhjulet oftere mister grepet. Derfor er det viktig å kunne holde farten oppe. Ikke beveg deg utover dine egne grenser, men øv deg sakte men sikkert på å sykle raskere og raskere.

Når du møter tverrgående røtter kan disse være små eller store, brede eller smale - eller begge deler. Det første du må vurdere er størrelsen på rot-partiet. Er det lite nok til at du trygt kan sette fremhjulet ned på andre siden, eller er det så stort at du fortsatt befinner deg på røtter etter å ha løftet fremhjulet over den første hindringen. Dette er en viktig observasjon å foreta, fordi det bestemmer hva slags angrepsvinkel du skal ta.

I det første tilfellet kan vi benytte oss av et mye brukt prinsipp - «hvis først fremhjulet er kommet over, klarer bakhjulet det også.»

Når det gjelder din balanse er det viktig at fremhjulet er under kontroll. Hvis dette begynner å skli mister du all kontroll. Hvis det derimot er bakhjulet som begynner å skli, er det mye enklere å rette opp dette ved hjelp av vektforflytning på sykkelen.

Når du møter røtter, enten det er i motbakker, utforbakker eller på slettene, er det viktig at fremhjulet kommer seg over hindringen først. Når det er gjort, er det hastigheten din som bestemmer om du må benytte deg av tråkk eller om du bare kan flyte over hindringene.

Som du sikkert kan tenke deg er det aller enkleste hvis hastigheten er såpass stor at du ved hjelp av vektforflytning på sykkelen bare drar sykkelen med deg.

I dette tilfellet er det viktig å løfte rumpa fra setet. Du kan ikke ha vekt på bakhjulet hvis det bare er å rulle over røttene. Fremhjulet er jo allerede over og det er dumt og ikke benytte de kreftene som allerede er i gang med å skyve deg fremover på en effektiv måte. Dessto mer du trår i pedalene over røtter, dessto større er muligheten for at bakhjulet mister grepet.

Tenk deg hvis røttene er seige og glatte. De snor og vrir på seg verre enn en slange (røtter vokser jo aldri i rette vinkler, dessverre). Da er det også en risiko for at bakhjulet treffer en del av roten som gjør en sving nedover, eller oppover. Hvis du da sitter på setet vil bakhjulet skli ned den skjeve rota og du vil bli med hele din vekt. Resultatet er bråstopp og sannsynligvis et fall.

Hadde du derimot stått oppreist i pedalene, med kroppen din på tur fremover i fartsretningen, ville hele sykkelen bli dratt over røttene. Kanskje ville bakhjulet fortsatt sklidd på røttene, men denne gangen ville ikke konsekvensene vært store. Du ville vært klar over at slikt kan skje, og siden du allerede er oppreist og klar til manøvrering er det mye større sjanse for at du klarer deg over hinderet. Her kan vi kanskje bruke en klisjé fra Hollywood - «forvent det uventede».

### Røtter i en motbakke

Hvis du ikke klarer å ha en hastighet som tilsier at du kan trille over hinderet (f.eks. i en motbakke), blir teknikken noe annerledes.

Nå blir du nødt til å bruke pedalene for å beholde farten fremover. I dette tilfellet vil du ha en noe annen vektfordeling. Du skal fortsatt ikke sitte på setet, men det er ikke langt unna. Hvis du blir nødt til å trå over to, tre røtter, er det viktig at det er så mye vekt som mulig over bakhjulet. Det blir omtrent som å kjøre en bakhjulsdriven bil opp en bratt bakke på vinteren. Hvis du ikke allerede har såpass stor fart at du kan rulle opp bakken og over hindrene, må du ta det pent på gassen og ha så mye vekt på bakhjulene som mulig for å komme deg opp.

I det du trår i pedalene skal du være forberedt på å miste grepet. Panikk-tråkk hjelper sjelden. Da

skvetter bakhjulet unna og du stanser. Tar du derimot situasjonen med psykisk ro vil du klare deg bedre. Vær forberedt på å trå, vær varsom med pedalene og legg så mye vekt som mulig over bakhjulet uten å sette deg ned. Bruk bena som fjæringer og forsøk å flyte sammen med terrenget. Det er ikke forbudt å bruke hodet. Tenk etter når du må trå og når du kan la være. Raske vektforskyvninger på sykkelen er viktig. Du må jobbe aktivt over setet for å kunne passere røttene på en effektiv måte. Hvis du har fått muligheten til å tråkke en gang i pedalene og ser at du kan har ett hinder igjen, kan det være nok å bruke kroppen for å komme over. Siden du allerede har mye vekt bak på sykkelen, har du lang vei frem. Bruk denne veien ved at du «kaster» deg fremover samtidig som du drar sykkelen fremover med bena som sitter fast i pedalene. Pass på å bruke hendene til å skyve sykkelen i fartsretningen.

### **Finn letteste inngang**

Hvis røttene strekker seg over et så stort område at du må trå over dem, må du benytte samme teknikk som når du sykler over store steiner. Prøv å finne den enkleste veien inn. Gjerne der hvor røttene ligger lavt, eller i et kryss der to røtter møtes. Ligg unna steder der røttene ligger samme vei som du sykle. Røttene må ligge på tvers. Hvis ikke må du se etter et sted hvor du kan krysse dem på tvers.

Når du skal krysse feltet må du ikke løfte fremhjulet. Jobb for å beholde kontakten med røttene. La demperen gjøre jobben. Ta det rolig og trå jevnt. Bruk pedalene hele tiden for å beholde hjulenes rotasjon. Kun da har du en mulighet til å klare deg. Løft rumpa fra setet og bruk bena som fjærer. Hvis farten blir for lav må du ha god balanse og du blir før eller senere nødt til å legge mer krefter i pedalene for å komme deg fram. Og det er som regel da «ulykken» skjer. Bakdekket mister grepet og du er «game over».

### **Røtter på skråplanet**

De røttene som bare strekker seg på tvers av en sti, er i grunn ganske enkle å ha med å gjøre. Det blir straks mye verre hvis røttene heller på skrå. Hvis det er tørt ute vil disse sannsynligvis ikke forårsake noen særlige problemer. Men er det fuktig ute, må du ta det pent. Ulempen med de skrå røttene, er at det ofte er problemer med å løfte fremhjulet over og plassere det trygt på den andre siden. Røttene ligger ikke på skrått uten at underlaget også heller nedover.

Sett fremhjulet på en glatt rot og du er dømt til å tryne.

Det er som regel to løsninger på dette problemet.

Ofte vil røttene flate noe ut i nedkant av hellingen. Her er det om å gjøre å se fremover og lese terrenget. Bestem deg fort om du vil følge den nedre kanten av røttene. Dette er som regel den tryggeste veien å sykle. Dessuten er det den korteste veien å falle hvis uhellet skulle være ute. En annen løsning er å ta en titt i overkant av røttene. Hvis det er gress, lyng og andre busker der, vil de være med å gi grep. Men se etter hvordan det ser ut på den andre siden. Ofte vil det å velge overkanten gjøre at du havner litt for høyt oppe i forhold til stien og du blir kanskje nødt til å gå av sykkelen for å komme deg ned en kant eller lignende. Men ser det greit ut kan det være lurt å ta denne veien ut av problemet.

Hvis du havner i en vanskelig situasjon og ikke er forberedt, enten fordi du ikke husker terrenget, eller fordi det er første gang du er inne på denne stien, anbefaler vi deg å stoppe, snu, og prøve en gang til. Forsøk til du har funnet en god linje. Da er det mye mer moro neste gang du kommer.

Det er dessuten av dette du blir flink til å sykle. Da trener du nemlig hjernen til å automatisk se etter alternative løsninger når du kommer til et vanskelig parti. Og det å kunne lese terrenget og flyte med det, er løsningen på svært mange problemer.

Lykke til!