

## **Hur vi kör i grupp!**

Här kommer lite information om vår filosofi om gruppcykling. Vi är motionärer och vi syftar till att ta vår GRUPP framåt så fort som möjligt. Det handlar inte om individuella hjältedåd utan om en gemensam satsning att tillsammans vara så bra som möjligt.

Tävlar gör vi möjligtvis mot andra grupper, men inte med varandra!

Gruppcykling. En konststart.

### **Varför cyklar vi i grupp?**

Alla som kört i en väl sammansvetsad grupp nån gång kan nog skriva under på följande saker:

Det är trevligt med sällskap.

Man lär av varandra.

Skillnaden i arbetsinsats är enorm på att ligga själv eller ligga en bit ner i en grupp. Inte minst i om vinden biter i.

### **Tillsammans är vi starka!**

Visst är det nåt särskilt med att ligga själv på landsvägen. Känna solen värma på ryggen och vinden bära fram en mot sitt mål. Det är dock inte lika roligt att ensam bita i en hård motvind, med iskallt småspiksregn och hagel smattrande mot lår och hjälm. I dessa (och de flesta andra) situationer är det trevligt med sällskap. Några man kan prata med på senare rundor. Minns ni turen från helvetet med 15 punkor och snöblandat regn? Jag kommer aldrig att glömma när Steffe frös så han tappade korven på matkontrollen. Kommer ni ihåg när Plutten brände sig i solen och såg ut som en gris med vit väst?

### **Hur vi kör i gruppen.**

Eftersom få av oss är vana tävlingscyklister med tusentals mil i samma grupp så kör vi de lite enklare varianterna av gruppcykling. Överkurs som tex Belgisk kedja lämnar vi för de mer tävlingssugna. Vi håller oss till ett singel led eller två-par som våra 'weapon-of-choice'

### **Singel led**

Är precis som det låter ett långt pärlband av cyklister. Detta kör vi om det är dåligt med plats eller väldigt mycket övrig traik på vägarna när vi är ute och tränar. Formen med ett led är inte särskilt effektiv när det gäller att dra nytta av varandras sug. Mycket bättre än att köra var för sig, men fortfarande betydligt sämre än att ligga i tex två led, eller som proffsen i en jätteklunga. Ett led bygger på att man ligger nära den framförliggande cyklisten för att få bra nytta av suget. Mellan 15 och 35 cm är optimalt. Det kan vara lite otäckt att ligga nära andra om man inte är van, men är man uppmärksam och koncentrerad är det inga problem. På motionslopp och liknande försöker vi hålla två-par för att spara på krafterna. Dessutom är det mycket roligare att ha nån brevid sig att prata

med.

### **Två par**

Precis som det låter ligger vi här två och två i par på vägen. Det viktigaste i denna formation är inte att ligga jättenära de som ligger framför utan snarare att ligga nära parkompisen. Sen är det självklart så att ju tätare paren ligger ju mer nytta har man av varandra. Vi växlar alltid draglok en i taget. En del grupper kör två par och växlar med hela paret samtidigt, men vi har valt att rulla runt i gruppen. Detta gör att vi tar mindre plats på vägen och alla får hela tiden en ny kompis brevid sig efter växling. Trevligt och inte minst viktigt för gruppledaren som kan få en bra uppfattning om någon är trött eller om det behövs nåt annat. Nån kanske har problem men växlar eller behöver kissa, fylla på vatten eller nåt annat som man inte alltid kan styra över.

### **Kommunikation**

Det enskilt viktigaste för att en grupp skall vara framgångsrik är att man har bra kommunikation i gruppen och att man som enskild medlem inte kör slut på sig. Svälj stoltheten med första klunken sportdryck och var ärlig mot dig själv och mot gruppen. Gruppcykling handlar om att ta gruppen från A till B så snabbt som möjligt och då är det inte bra om någon kör slut på sig innan vi är framme! Om någon i gruppen tappar mark för att det går för fort eller känner att tempot är lite för högt MÅSTE denne säga till så att gruppen kan slå av nån km/h på tempot.

### **Anekdoten**

Ni som läst material och produktionsstyrning och Kanban (japansk produktionsfilosofi som bland annat Toyota utveckade under 70 talet) har säkert hört anekdoten om scoutpatrullen som var ute och gick. En kille kom alltid på efterkälken och de andra irriterade sig på att gruppen ideligen fick stanna och vänta på honom. Scoutledaren som var utbildad i Kanban löste då problemet genom att dela upp delar av killens packning mellan de andra i gruppen. Detta gjorde att de starkare gick lite långsammare, men sista man kunde hålla ett högre tempo än tidigare och hela patrullen kom snabbare framåt än tidigare. Precis samma princip gäller i gruppcykling. Är du tröttaste cyklisten i gruppen så ta korta drag och ligg länge bak i suget och vila och låt de som är starka sköta vindfånget. Under ett lopp som Vätterrundan brukar det svänga ordentligt med ork och humör. Olika personer är starka vid olika tillfällen och då gäller det att alla vågar erkänna att de är trötta för att gruppen skall gå så bra som möjligt.

### **Tecken bakåt - skrik framåt**

Kommunikationen i gruppen skönt primärt med tecken bakåt i gruppen och via rop och visslingar framåt i gruppen. För vilka tecken vi använder så släng ett öga på artikeln om våra tecken. När man märker att det går lite för fort och man tappar mark så gäller det att snabbt och resolut göra lite väsen av sig. Ett hojt eller en busvissling räcker för att de framför skall förstå att det går för fort och att det skall slås av lite på farten. Skulle man få punka, kedjehopp eller nåt annat oväntat gäller det

att snabbt skrika så att nån framför fattar att det är nåt på tok och kan skrika vidare framåt. Tecken förmedlas ner åt i ledet och skrik och visslingar framåt. Vanligaste skriket är nog "BIL!" när det kommer en bil bakom gruppen och vill köra om. Detta brukar även vara ett ljud som ironiskt nog skriks framifrån och bakåt också (undantaget som bekräftar regeln: tecken bakåt och ljud framåt). Troligen beror det på att bilar är hårda och cyklister relativt sett mjuka.

### **Faror med gruppcykling**

Man skall inte huka för att det finns en del faror med att cykla i grupp. Den vanligaste är nog att man kör ihop och kanske till och med vurpar. Tursamt nog händer det inte så ofta och förra året hade vi en vurpa i gruppen med två inblandade (undertecknad var med och föll). Måste ändå säga att vi alla sköter oss mycket bra, men det är sällan som vi kör en hel runda utan nån form av incident. Någon vinglar till. Man kör emot kompisens bakhjul och skapar lite vackert däckgnissel. Man kör ner i en håla för folk missat att ge tecken i tid. Oftast går det bra men ibland händer det att oturen och olyckan är framme och ställer till det.

Vi försöker gardera oss mot oväntade situationer genom att se till att:

- Vi kan våra tecken
- Vi koncentrerar oss på vägen och gruppen så att tecken och faror snabbt kommuniceras
- Vi håller blicken framåt
- Vi förstår hur vi kör i grupp så att vi inte far huller om buller på vägen
- Vi tittar **ALDRIG** bakåt när vi ligger i gruppen
- Vi har om möjligt reflexväst så vi syns bra
- Vi kör med sunt förnuft och trafikvett

***Kom nu ihåg att "Krama varann i trafiken!"***

Upplagd av [Mats Sundberg](#) kl. [11:46](#)

<http://cykellistan.blogspot.com/2009/09/hur-vi-kor-i-grupp.html>