

Cykelträning i grupp

Klungcykling – tjusningen och faran

Det mesta handlar om rent sunt förnuft. Eftersom vi är beroende av varandra när vi är ute och cyklar tillsammans är det viktigt att vi alla har samma syn på hur vår cykling skall gå till. Håller vi oss till de enkla reglerna så blir våra rundor trevligare, men också betydligt säkrare och mindre ansträngande. Ta dig tid och läs igenom vår "cykelpolicy". Den är till för vår säkerhet.

Bär alltid hjälm

Hjälm är obligatoriskt vid all cykling med klubben. Alltid, inget undantag medges!

Var förutsägbar vid cykling på rulle

Vad du än tänker göra – se till att alla får reda på det i tid. Gör inga plötsliga rörelser i sidled, utan glid mjukt åt sidan, gärna efter att du först markerat med en liten handpekning eller dylikt. Se framåt. Framförhållning är mycket viktig. Du måste veta vad som kan hända innan det händer. Se till att framhjulet går fritt och bli inte fixerad vid den framförvarandes bakhjul. Håll ordning på styret och var beredd på att bromsa, alternativt styr ut i vinden om det är möjligt. När du ska äta, dricka eller något annat, gör det helst när du är sist i ledet. Den säkraste varianten när man ska dricka är att ha drickat på ryggen i en så kallade Camel back.

Cykla mjukt

Håll ansträngningen och cykla mjukt. Då slipper man att klungan sträcks ut och de bakre behöver inte jaga ikapp i ena stunden och bromsa i nästa. Ta en titt på hastighetsmätaren innan det är dags att gå upp och dra. När du går upp så se till att behålla hastigheten/ansträngningen. Observera att ansträngningsnivå inte är samma sak som hastighet. Tag gärna hjälp av pulsmätaren om du använder en sådan.

Spurta inte

Spurta inte allt vad du kan för att sedan tvärnita när du är ifatt om det blir en lucka till cyklisten framför, det är bara slöseri med energi. Försök istället att lugnt och metodiskt arbeta dig ikapp för att sedan bara mjukt ansluta till "din" rulle.

Upp- och nedför backar

I backar är det bra att försöka hålla samma ansträngningsnivå så att gruppen inte dras ut. Ska du ställa dig upp ur sadeln så bör det också ske så mjukt som möjligt, gärna efter att du har växlat ner till en tyngre växel. Försök att bevara trycket på pedalerna samtidigt som du reser dig upp ur sadeln. Reser du dig för fort på en lätt växel skjuter du automatiskt tillbaka cykeln en halvmeter, och har lika automatiskt skaffat dig en ovän eftersom cyklisten bakom bara hade en decimeter mellan sitt framjul och ditt bakhjul. Trampa alltid i nedförsbackar om du ligger först och drar, annars får alla som ligger bakom bromsa, på grund av det lägre luftmotståndet. Ett säkrare alternativ är individuell åkning ned och sedan återsamling på "slät väg" under färd. En klungvurpa i hög hastighet är inget önskvärt scenario!

Lyssna på ledaren

Varje klubbgrunda har minst en ledare. Följ alltid anvisningarna och instruktionerna från dessa när du deltar på klubbturen/träningarna.

Fartgrupper

Vi delar upp träningarna i olika fartgrupper med olika tempo. Du väljer själv vilken fart som passar dig. Färdplanen är att det finns kafé utmed vägen för ett gemensamt fikastopp. Oavsett vilken fartgrupp du väljer så håller respektive fartgrupp ihop både ut och hem, och ingen deltagare lämnas ensam utmed vägen. På de flesta rundor cykla vi i olika fartgrupper.

Alla kan hänga med

De som är tröttast i gruppen lägger sig längst bak och släpper in folk på rulle framför sig. De som å andra sidan är starka tar längre förningar, men inte hårdare. På så sätt hänger alla med och får bra träning trots olika förutsättningar.

Vi hjälper varandra

Det går förstås mycket fortare om alla hjälps åt om någon får en punktering, eller problem med cykeln. Det skapar stämning och det går snabbare att komma på banan igen! Att bli ifrånkörd är inte direkt moralhöjande! Det är viktigt att vänta in de cyklister som inte hänger med. Då kommer de tillbaka nästa gång också. Nybörjare och otränade rekommenderas att cykla i lugna gruppen.

Tvåpars-/singelcykling

Om inget annat meddelats av ledaren så cyklar vi enligt tvåpars-principen (där vägtrafiken så tillåter, annars ett led). Det innebär att vi ligger två och två i bredd. Detta för att kunna dra nytta av det lä som bildas bakom de främre cyklisterna i gruppen. Om vi kör med ett led rullar vi beroende på vind antingen med de snabbaste i högra ledet eller det vänstra. För att det ska fungera är det viktigt att det inte uppstår luckor i leden och att man håller igen i uppförsbackarna. När det är dags att växla kan man säga (visa) det till sin parkamrat eller den som ligger bakom. Viktigt att inte öka eller minska farten vid själva växlingen för då blir körningen ryckig i gruppen.

Absolut aldrig fler än två i bredd

Vi cyklar aldrig fler än två i bredd. Detta är jätteviktigt! Ibland ligger vi på ett led. Ledaren avgör vilken typ av klunga som skall nyttjas, genom att visa ett finger, alternativt två fingrar som var och en i ledet vidarebefordrar.

Kurvtagning

Se till att din inre pedal (vänsterpedalen i en vänsterkurva) är i sitt högsta läge, och att ytterpedalen är i sitt lägsta (högerpedalen i en vänsterkurva). Lägg lite extra tyngd på den sistnämnda. Se då till att den inre pedalen inte går i marken och du får en lägre tyngdpunkt och bättre kurvteknik. Behåll ditt spår i gruppen genom hela kurvan för att undvika att man krokar i varandra.

Varna för hinder i tid

Sikten skyms när man ligger på rulle. Därför använder man sig av ett antal tecken så fort en fara upptäcks. Vidarebefordra alltid tecknet bakåt i gruppen.

Tecknen vi använder:

Stanna – En uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt mot nästa cyklist.

Sakta ner – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stannatecknet.

Hinder höger sida – vinka med höger hand bakom ryggen "åt vänster".

Hinder vänster sida – vinka med vänster hand bakom ryggen "åt höger".

Hinder på vägbanan – typ hål, vägbrunn, glas, grus – peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.

Sväng vänster/höger – vanliga svängtecknet.

Omkörande bil/buss – ropa "bil/buss". Detta används då vi befinner oss under transport på väg mellan t.ex. olika fartsträckor. Övriga deltagare ska då eka orden genom gruppen och gå in på ett led.

Tät trafik – ledaren kommenderar "ett led" eller vid många deltagare "ett led lucka". Det sistnämnda innebär att man grupperar sig en 5-6 cyklist med 10 meters mellanrum till nästa grupp osv. Orden ekas genom gruppen.

Respektera alltid dina medtrafikanter

Se dig som en representant för klubben oavsett om du cyklar i klubbtröjan eller inte.

Följ trafikreglerna och cykla säkert! Visa respekt för medtrafikanterna – precis det vi själva kräver av dem. Var ett gott föredöme i trafiken!

Hälsa på andra cyklist

Alla cyklist är trevliga – oavsett klubbtilhörighet. Och trevliga människor hälsar man ju gärna på, så vi hälsar alltid på de cyklist vi möter. Det skapar en god stämning.

Sänk hastigheten efter rondeller, refuger och liknande

Efter att man passerat en rondell, refug eller liknande är det viktigt att hastigheten sänks tills den sista cyklisten passerat hindret. Annars blir effekten ett "gummiband" där de sista cyklisterna måste jaga ikapp.

Om gruppen splittras

Så inte och vänta, utan vänd om och möt de som kommit efter, och ge dem lite draghjälp.

Slappna av

Försök att alltid cykla avslappnat. Spänner du armar och överkropp och håller hårt om styret så riskerar minsta lilla sten eller knuff leda till en vurpa. Slappna av, böj på armbågarna och låt händerna bara vila på styret, så blir du inte bara säkrare, utan framför allt mindre trött.

Undvika att bromsa med viss modifikation

När det gäller bromsarna ska du helst inte bromsa med dem alls när du cyklar i grupp. Det är betydligt bättre att justera farten något när det verkligen behövs. Behöver du bromsa lite så gå ut något i vinden i stället och glid sedan mjukt tillbaka in på rullen igen.

Kort sammanfattning av det viktigaste

Bete dig i klungan som du vill andra ska bete sig. Försök att inte vingla eller bromsa i onödan eller ställa dig upp snabbt. Övning ger färdighet. Du behöver inte nödvändigtvis cykla i stora klungor för att få vana, det är bra nog, om du ibland cyklar i en grupp på 8 – 10 cyklist. När du cyklat en runda i grupp kan det vara bra att ögna igenom råden ovan. Gör du det några gånger så kommer de snart att sitta i ryggmargen och du reagerar reflexmässigt.

Delad glädje är dubbel glädje heter det som bekant. Att cykla själv är nog så trevligt, men att cykla i en väl fungerande klunga gör att det ändå drar på var och ens smilband. Prova, och du kommer att hålla med oss! Och självfallet är detta också väldigt viktigt att sköta om sin cykel. Det är ingen giltig ursäkt att orsaken till olyckan var att man inte hunnit ställa in bakväxeln så att den råkade gå in i bakhjulet.