

# Den perfekte maratonsykkkel

Gjennom et helt år skal du få en grundig gjennomgang av hvordan en terrengsykkkel er bygd opp, hvilke egenskaper de forskjellige komponentene har, og hvilken betydning dette har for deg som sykkelrytter. Samtidig bygger vi opp en sykkel fra bunn av, og den kan du gjette totalvekten på.

Tord Bern Hansen

test@bernhansen.com

I denne artikkelen presenterer vi to maratonsykler som egner seg godt både til Birkebeinerrittet og andre maratonritt med mer innslag av terreng. Vi skal sammenligne disse to syklene ved å se på hvordan de er utstyrt og se hva dette betyr for vekt, slitestyrke – og prestisje. Syklene passer også bra til enklere stisykling og rundbaneritt. Begge syklene er av god kvalitet, men ligger i forskjellig prisleie.

## To prisklasser

Alle sykkelleverandørene har sykler i disse to prissegmentene, men vi har valgt å se på en Hard Rocx Crudus Maximus og en Hard Rocx Helium SID Team. Crudus Maximus har en veiledende utsalgspris på 9.990 kroner, som vel gjør at en ivrig mosjonist og birkebeinerdeltager kan akseptere den, samt sannsynligvis få gjennomslag på hjemmefronten etter en enklere forhandlingsrunde med sin bedre halvdel. Helium SID Team er direkte etterkommer etter konseptet som gjorde at Hard Rocx slo gjennom i Norge på high end terrengsykler rundt årtusenskiftet – 10 kg og 20.000 kroner. De fleste av oss må sannsynligvis gjennom en tøffere forhandlingsrunde med den bedre halvdel

for å kunne ta denne i hus.

Videre vil vi gjennom seks artikler frem til høsten 2007 bygge opp den virkelige drømmesykkelen for bruk i maratonritt. Her vil vi samarbeide med ledende leverandører i Norge for å velge lette kvalitetskomponenter som skal tåle en trøkk. Drømmesykkelen skal ikke bare tåle de enkleste grusdekte maratonrittene her hjemme, men også egne seg til maratonritt av tøffere karakter og med mer sti. Eksempler er P4-rittet, nykommeren Bukkerittet, og Transalp – Europas hardeste terreng etapperitt

## Komponentgrupper

Vi starter med en ramme, og vil i hver utgave montere en ny komponentgruppe / del av sykkelen. Vi vil skrive om egenskaper ved produktene vi velger, og hvorfor vi har gjort disse valgene. Produktene vil være godt testet, og i skrivende stund har rammen og en del komponenter allerede vært i bruk i flere måneder både i konkurranser og på trening i skog, mark og alpine. Komponentgruppene som monteres er:

- ramme, sete, setepinne, styre, stem, holker (nr 5, oktober 2006)
- gir (nr 6, desember 2006)
- brems (nr 1, februar 2007)
- gaffel og styrelager (nr 2, april 2007)
- krank, drivverk, pedaler (nr 2b, mai 2007)
- hjul, dekk, slanger og hurtigkoblinger (nr 3, juni 2007)

Den ferdig bygde drømmesykkelen blir stilt ut på SPORTMEDIA sin stand på Norykkelmessen i Håkonshall etter målgang på Birkebeinerrittet i 2007.

## Sykkelproduksjon

Mange sykler selges som LX, XT- eller XTR-sykler om vi benytter Shimano-språket, men skinnet kan bedra. En helt vanlig måte å sette sammen sykler på for å holde kostnadene nede, samtidig som kundens ønske om en tilsynelatende godt utstyrt sykkel tilfredsstilles, er at produsentene bruker anerkjente komponenter der hvor disse synes.

Vi finner derfor ofte det beste utstyrsnivået på komponenter som bakgir (navgir) og gir- og bremsehendler. Mindre kjente merker, eller komponenter med lavere kvalitet brukes ofte på mindre synlige deler som v-bremser, fornav, for-/krankgir, kjede og klinge (tannhjul bak) samt styre, stem, setepinne osv. Dette er helt vanlig, men det er viktig at du som forbruker er klar over det når du kjøper sykkel.

I denne omgang vil vi bare gjøre noen overordnede vurderinger av hva utstyrsnivået betyr. Når vi skal ta for oss de ulike komponentgruppene i senere artikler går vi mer detaljert til verks.

Artikkelen fortsetter på neste side...

## Kvalitets- og nisseleverandørene vi har med oss i prosjektet er:

- Deler stiller med produkter fra FSA, BBB, Formula og Maxxis, [www.deler.no](http://www.deler.no)
- Dogstar stiller med produkter fra Stans og Extralite, [www.dogstar.no](http://www.dogstar.no)
- Hard Rocx stiller med ramme og utloddssykkel, [www.hardrocx.no](http://www.hardrocx.no)
- Shimano Nordic Cycle stiller med Shimano komponenter, [www.shimano.com](http://www.shimano.com)
- Sportpartner stiller med Easton komponenter, [www.sportpartner.no](http://www.sportpartner.no)
- Stians Sport stiller med produkter fra Xpedo og Rock Shox, [www.stians-sport.no](http://www.stians-sport.no)
- Trollsport stiller med produkter fra Tune, [www.trollsport.com](http://www.trollsport.com)



## Tipp vekten på komponentene

I hver utgave kan du gjette vekten på en av komponentene som monteres i den neste utgaven. Svaret sendes inn på SMS. Hvilken komponent det gjelder, samt svarfrist angis i hver artikkel. I neste utgave begynner vi å bygge opp drømmesykkelen på en karbonramme. Komponentene vi setter på rammen, er sete, setepinne, styre, stem og holker. Vi vil også skrive tips ved montering og kort om innstilling av sykkelen.

Gjett vekten på karbonrammen vi bruker ved å sende SDRamme <vekt i hele gram> til 1985. Husk navn og adresse. Til sammenligning veier rammen til Helium SID Team 1.480 gram. Hver sms koster 5 kroner. Frist for å sende inn svar er 28. september. Vinneren får en Camelback Mule til en verdi av 1.000 kroner.

## Tipp vekten på drømmesykkelen

I hver utgave får du mulighet til å gjette vekten på den ferdige drømmesykkelen på sms. Den som kommer nærmest, vinner en Hard Rocx Helium SID Team til en verdi av 20.000 kroner. Det er ingen begrensninger på hvor mange ganger du kan gjette. Vinneren kåres etter juniutgaven i 2007. Hvis to har tipset likt, vinner den som sendte inn sms først. Vinneren utfordres til å gjennomføre Birkebeinerrittet 2007 på vinnercykkelen. Det blir premier til nummer 2-5 også. Send SDSykkel <vekt i hele gram> til 1985. Husk navn og adresse. Tjenesten koster 10 kroner per mottatte melding. Frist 1. mai 2007.

Konkurransen

Konkurransen



# Crudus Maximus



# Helium SID Team

I tabellen er det en spesifisering for hver av syklene som viser betegnelsen på alle delene og vekten. I tillegg har vi gruppert delene i komponentgrupper med delsum på vekt og denne gruppens andel av totalvekten.

len. Utstyret er imidlertid likt med unntak av styre og sete. Spesifikasjonen i tabellen er for herremodellen. Ser du på Crudus Maximusen vil du ved første øyeblikk oppfatte den som en sykkel med blanding av Shimano Deore og XT utstyr, mens Heliumen oppfattes som en XTR sykkel. Begge syklene vi sammenligner her har gaffel, styre, sete og annet utstyr som tilpasser seg nivået på det mest synlige utstyret. De har imidlertid gjort de vanlige avveingene for å tilfredsstille utstyrs- og prestisjefaktoren som markedet ønsker, samtidig som prisen kan holdes nede. På Crudus Maximus balanser utstyret rundt Deore. Girene er bedre (XT) mens blant annet

krank og fornav er av rimeligere kvalitet. Heliumen har overveiende XTR-deler og de fleste andre komponenter av tilsvarende kvalitet. Nav, klinge og kjede er av XT-kvalitet. Den observante leser vil legge merke til at Hard Rocx rammene er litt tyngre i år enn i fjor. Det er ikke en skrivefeil, eller et utslag av at de har jukset på vekten tidligere, men rørene er gjort tykkere for å øke styrken og stivheten på syklene. Funksjon, holdbarhet og prestisje øker med økende pris, mens vekten blir lavere. Som forbruker vil du nok merke størst forskjell på syklene opp til i overkant av 10.000 kroner. Her blir utstyret raskt bedre og vekten vesentlig lavere for peng-

ene du legger i sykkelen. For rundt 10.000 kroner i veiledende pris får du en sykkel som tåler flere ukentlige treninger og noen maratonritt i ny og ne. Fra 10.000 kroner og opp til 20.000 får du en sykkel med komponenter som vil ha bedre funksjon over tid, tåler mer hardhendt konkurransebruk og har en god del lavere vekt. Husk imidlertid at alt utstyr trenger vedlikehold – litt trege vaiere eller dårlig innstilt lufttrykk i dekk eller demper, betyr mer enn utstyrsnivået. Lavere vekt vil gi deg en sykkel som er lettere å manøvrere. Lavere vekt på hjul og andre deler som roterer vil gi en opplevelse av en ekstra kvikk sykkel. Det er imidlertid feil at lavere vekt på roterende masse har mye større betydning, enn vektbesparelse andre steder på sykkelen, for å sykle raskere.

Fortsetter du utstyrsjaget videre, koster det raskt 10.000-20.000 kroner til å redusere vekten fra 10 til 9 kilo. Forholdet mellom redusert vekt og pris er dessverre eksponentiell, og de rasjonelle argumentene blir det lengre mellom her – men noen kjøper kunst, dyre viner og biler mens andre legger det i sykkelen. Det er også viktig å være oppmerksom på at ekstremt lette og dyre deler kan tåle mindre belastninger og kreve mer ettersyn og vedlikehold enn de robuste alternativene. Og husk at knalltilbudet på den digitale fiskevekten fra Clas Ohlsson kan bli din dyreste sportsinvestering noen sinne. Da er det bare å akseptere manien, og sette <http://weightweenies.starbike.com> som startside i din Internet Explorer. I de kommende artiklene vil vi blant annet innvie dere litt i denne verden, uten at det går på bekostning av funksjonalitet.

Artikkelen fortsetter på neste side...

Tallene er faktisk vekt på prototypene som er laget for 2007, og kan avvike fra delevektene som leverandørene oppgir. Den skarpsynte leser vil se at bildet av Crudus Maximusen er av damemodellen som heter Crudus XX og ikke herremodel-

Crudus Maximus (veiledende 9.990 kr)				Helium SID Team (veiledende 22.000 kr)			
Del	Beskrivelse	Vekt	Andel av total	Beskrivelse	Vekt	Andel av total	Forskj. i vekt
Ramme	RACE 2 Superlight double butted 6061 aluminium	1.720	14%	Race 3 AN-6 Aerospace aluminium	1.480	15%	240
Gaffel	Manitou SLIVER SUPER med TPC lockout	1.938		Rock Shox SID TEAM med låsing fra styret	1.396		
Styrelager	NN	121		Ritchey Zero Logic WCS	112		
Gruppe	Gaffel og lager	2.059	17%	Ritchey Pro V2	1.508	15%	551
Styrestem	Ritchey OE V2	158		Aluminium	10		
Distanseskiver	Aluminium	14		Ritchey Pro	154		
Styre	Aluminium	166		Skum holker	50		
Holker	Skum holker	50		Selle Italia SLR XP 180 gr	186		
Sadel/sete	SDG Bel Air RL	312		Ritchey WCS V2	226		
Setepinne	Ritchey OE	342		Promax aluminium	22		
Seteklemme	Promax aluminium	46					
Gruppe	Styre og sete	1.088	9%		803	8%	285
Hjulsett	Shimano Deore baknav og KT fornav. Vanlige eiker og ZAC-2000 felger	2.065		Shimano xt-nav med DT Competition eiker og Ritchey felger	2.030		
Hurtigkoblinger	Shimano Deore / KT	180		Shimano Deore XT	120		
Dekk	Maxxis Larsen TT 1,9"	950		Maxxis Flyweight Kevlar 330g	660		
Slang	Kenda	388		Maxxis Ultralight 0,65 mm	246		
Felgbånd	Kenda	42			42		
Gruppe	Hjul	3.625	30%		3.098	31%	527
Bremsehendler	Shimano Deore Dual Control (vekt for både gir og brems)	481		Avid Speed Dial 7	185		
Bremser	Shimano BR-M431 m/utskiftbare klosser	386		Avid Single Digit 7	388		
Girskjalter	Shimano Deore Dual Control	-		Shimano XTR Rapidfire Plus (2007)	205		
Front-/kjedegir	Shimano Deore XT	176		Shimano XTR (2007)	155		
Bak-/navgir	Shimano Deore XT	265		Shimano XTR (2007)	195		
Kabler	Brems- og girwire og strømp	139		Brems- og girwire og strømp	139		
Gruppe	Gir og brems	1.447	12%		1.267	13%	180
Krank	Shimano FC-M470 Hollowtech/Octalink med BBES25 kranklager	1.081		Shimano XTR (2007)	782		
Kasett/klinge	Shimano Deore / CS-HG50-9	361		Shimano XT (11-32)	264		
Kjede	Shimano Deore / CN-HG53	275		Shimano LX/XT - HG-73	276		
Pedaler	Ritchey MTN V-4	421		Ritchey MTB V-4 Comp	396		
Gruppe	Drivverk	2.138	18%		1.718	17%	420
Sum		12.077			9.874		2.203

## UTSTYR FOR KVALITETSBEVISSTE SYKLISTER

### MTB HANSKE

- \* 100% vanntett og pustende
- \* 100% vindtett
- \* Nose wipe
- \* Microfiber fleece for
- \* Lettvektskonstruksjon for helårsbruk
- \* Impregneret lær på tommel-, peke- og langfinger
- \* Velcrolukking rundt handleddet
- \* Støtdemping på utsatte punkter i håndflata

**Kr 499,-**



### RACE GLOVES

- \* 100% vanntett og pustende
- \* 100% vindtett
- \* Microfiber fleece for
- \* Mykt skinn i håndflaten
- \* Lettvekts konstruksjon
- \* Tørker hurtig
- \* Spesialhanske for avanserte syklist

**Kr 599,-**



### SEALSKINZ HJELMLUE

- \* Meget god pustende evne
- \* 100% vindtett
- \* Microfiber fleece lining
- \* Stretchpaneler gir optimal passform
- \* Hull ved ørene for økt trafikksikkerhet

**Kr 399,-**



### ULTRA LIGHT SYKKELSOKK

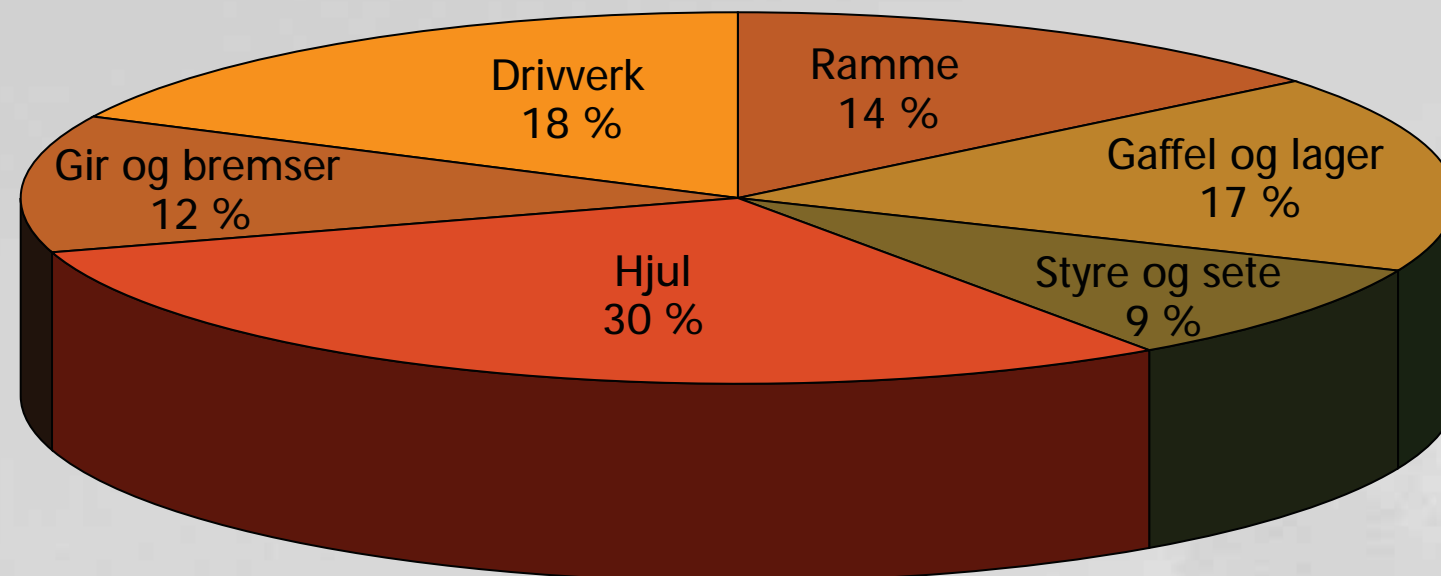
- \* Ankellang, behagelig sokk
- \* 100% vanntett og pustende
- \* 100% vindtett
- \* Meget god, ettersittende passform
- \* Coolmax for gir optimal fuktighetstransport

**Kr 269,-**



**SealSkinz**  
SealSkinz er markedets ledende produsent av vanntette hansker og sokker. Alle produkter blir individuelt testet før de slippes ut på markedet. Alle SealSkinz produkter er laget for å brukes rett på kroppen.

Importør:  
**JEMCO**  
Boks 179, N-1321 Stabekk  
Tlf: 67 11 86 90 Fax 67 11 86 99  
E-mail: [jemco@jemco.no](mailto:jemco@jemco.no) [www.jemco.no](http://www.jemco.no)  
Forhandles av sportsforretninger over hele landet



# Vektfordelingen

**Når vi kjøper sykkel, er vi gjerne opptatt av rammen og at det er bra gir og bremsler. Det er vel og bra det, men disse gruppene har en andel av vekten på sykkelen som bare er hhv 14 prosent og 12 prosent.**

Den komponentgruppen med soleklar størst andel av vekt, er hjulsett med dekk. Deretter kommer drivverk og gaffel. Et godt hjulsett og deretter en god gaffel er nok også det som betyr mest for kjøreopplevelsen hvis vi forutsetter at du har en sykkel i riktig størrelse og med godt tilpasset sittstilling. Med et begrenset budsjett ville min anbefaling være å akseptere en rammevekt på 15-1.700 gram og LX-utstyr og heller legge litt ekstra penger i et godt hjulsett og en god olje/luftdemper. Jeg er klar over at det vil være en stor utfordring å forklare alle treningskompisene hvorfor du betalte 10-15 tusenlapper for en sykkel med bare LX-utstyr. Forklaringen med god demper kjøper de kanskje siden den synes helt tydelig, men et nøytralt og lett hjulsett blir nok verre. Enkelte produsenter av hjulsett lager hjulsett som ser kule ut, så hvis du velger et slik, går nok argu-

mentasjonen lettere.

En rask sammenligning av Crudus Maximus og Helium SID Team viser at det er gruppene gaffel og lager (551 gr), hjul (527 gr) og drivverk (420 gr) som utgjør størstedelen (1,5 kg) av de 2,2 kiloene.

#### Hva betyr redusert vekt?

En lett sykkel gir deg en utrolig god kjøreopplevelse da den virker kvikk og rask. Dette virker utvilsomt inn på psyken, og kan hjelpe deg raskere opp til Skramstad og andre motbakker. Forskjellen på en sykkel

len beregnet til 20-30 sekunder om du sykler dit på rundt 30 minutter. Hele Birkebeinerrittet har 1.400-1.500 høydemeter og fordelen er sannsynligvis omkring halvannet minutt om du sykler på 3-3,5 timer. Sykler du med lavere fart, er besparelsen litt større. Skal du konkurrere i maratonritt i alpene, får vekten mye større betydning. Grunnen til det er at rittene der nede har mange flere høydemeter. I tillegg er bakken mye brattere slik at redusert vekt kan føre til høyere fart uten at luftmotstanden blir veldig mye større. I Birkebeinerrittet er

det "dessverre" slik at de kreftene du ikke trenger å bruke på å dra med deg 2,5 kg oppover i stor grad blir spist opp av økt luftmotstand da hastigheten er høy. Gjennomfører du et ritt som Ischgl Ironbike på 77 km og 3.600 høydemeter, og med bakker som er så bratte at rosinbakken minner deg om en rolig sykkelferie i Danmark, antar jeg at besparelsen kan ligge på 5-7 minutter.

Kjemper du i teten og marginene er små, har vekten stor betydning for plasseringen. For mange er det kanskje

til 10.000 kr og en til 20.000 kr kan være 2-2,5 kg. Hvis vi ser bort fra den psykologiske effekten, hva vil en sykkel som er så mye lettere faktisk bety?

Jo brattere oppover det er, jo større betydning får vekten. Opp til Skramstad er forde-

like sunt å begynne med en titt i speilet og vurdere om det er kroppen eller sykkelen som trenger en oppgradering. Mener du at sykkelen trenger en oppgradering, kanskje i trinn med kroppen, følg med i de neste utgavene av Birkebeiner'n!

