



Verktøy i sekk eller baklomme

- Slange(r), evt lappesaker
- Dekkspak
- Pumpe, evt trykkluftspatron
- Multiverktøy med unbracoer og kjedekutter
- Skjøteledd til kjedet
- 3 strips

Når sykkelen ikke vil mer og konkurrentene suser forbi

Kan du ikke fikse et punktert dekk eller noen av de andre vanligste tekniske uhellene? Du er ikke alene. Her viser vi deg hvordan du enkelt kan fikse dette.

Av Tord Bern Hansen (tekst)

test@bernhansen.com

Nedenfor har vi plukket ut fem uhell det er enkelt å være beredt for. Du trenger ikke være ingeniør for å fikse dette, selv om du har startnummer på sykkelen og pulsen er høy. Det viktigste er å ha med verktøy, reservedeler og at du har øvet på dette hjemme.

De fleste vil greie å fikse en av disse reparasjonene på 5 minutter. Til sammenligning bruker Norges beste terrengsyklister under ett minutt fra de punkterer til de er i gang igjen. Bruker

du fem minutter kan du fortsatt få en sluttid som er i nærheten av hva du håpet på. I tillegg slipper du en lang og unødvendig spaseretur til mål.

Alle bør kunne bytte slange i dekket og sette setet tilbake i riktig stilling. Har du dette inne er neste steg å fikse et røket kjede. De som ikke gir seg med det, kan lære seg å sette giret i passende stilling om wiren ryker. Pessimistene bør også ha med seg et par strips i tilfelle bosset på bakhjulet ryker.

>>>

Flatt dekk



1

- Slipp ut all luften.
- Trykk sideveggen på hele den ene siden av dekket mot midten av felgen. Felgens diameter er mindre i midten, og dekket er derfor ikke så stramt der.
- Ta tak i en del av sideveggen og vipp den ut over kanten av felgen. Bruk dekkspaken eller fingrene.
- Vipp resten av denne sideveggen av felgen, men la den andre sideveggen sitte på.

2

- Ta ut den gamle slangen. Ta den med deg, den kan være kjekk å ha om du punkterer enda en gang. Da kan du lappe og bruke denne.
- Sjekk at det ikke er noen spisse gjenstander som sitter fast i dekket (f.eks en torne)
- Pump opp den nye slangen litt. Det gjør den lettere å legge på plass.

3

- Legg slangen inn i dekket.
- Klem dekkets sidevegg tilbake på felgen. Når nesten hele sideveggen er på plass, strammes dekket veldig. Jobb rundt hele dekket og trykk sideveggen som er på plass mot midten av felgen igjen. Da er det enklere å klemme den siste delen på plass uten å bruke dekkspaker.
- Pump opp til riktig trykk. Vekten din i kg, delt på to gir omtrent riktig trykk målt i psi.



Ødelagt boss

Bosset sitter under kassetten (tannhjulene på bakhjulet). Oppgaven til bosset er å sørge for at kraften fra pedalene fører til at bakhjulet går rundt samtidig som bakhjulet kan trille uten at pedalene følger med. Heldigvis ryker bosset sjeldent, men hvis det skjer, slurer det, og du får ikke tråkket sykkelen av flekken. Akkurat som når bilen er i fri. Ved hjelp av 3-4 strips kan du feste kassetten til eikene i bakhjulet. Nå får du tråkket deg mot mål, men vær oppmerksom på at pedalene hele tiden vil følge med.



Alle foto: Trym Bern Hansen

>>>

Setet ute av stilling



Setepinnen har sklidd ned Forberedelse:

- Som generelt vedlikehold bør du sette inn setepinnen med fett eller friksjons-pasta. Dette sikrer at pinnen ikke "korroderer" fast i rammen. Dersom sykkel og setepinne er av metall, bruk fett. Om pinne eller sykkel er av karbon, bruk friksjonspasta.
- Sett et tusjmerke på setepinnen når den er i riktig høyde, da er det enkelt å flytte den opp igjen til riktig høyde.
- Dersom du ikke har en seteklemme med hendel, ha med en unbraco som passer seteklemmen.

Når uhellet er ute:

- Flytt setet opp til riktig høyde.
- Sklir det ned igjen, kan litt tynt med fuktig leire på setepinnen øke friksjonen tilstrekkelig.



Setet har feil vinkel Forberedelse:

- Når du har funnet riktig stilling på setet setter du et tusjmerke på railen for å vise horisontal posisjon. På enkelte seter er det også mulig å markere vinkelen med tusj.

Når uhellet er ute:

- På de fleste setene er det enkelt å justere vinkelen ved å løsne en eller to skruer. Deretter settes setet i riktig vinkel (vanligvis vannrett for gutter og svakt hellende forover for jenter).
- Stram skruen(e) godt til igjen.

Røket kjede



- Dersom du ikke har ett innerledd (hunn-delen) i hver ende av kjedet nå, ta bort et halvt ledd med kjedekutteren for å oppnå dette.



- Gir til letteste gir foran og tyngste gir bak.
- Start forrest og tre den ene enden av kjedet riktig gjennom frontgiret, over kassetten og gjennom bakgiret. Husk at bakgiret ligger annerledes når det ikke er kjede på, så konsentrer deg for å få det riktig på plass.
- La den andre enden ligge innenfor minste krankdrev.



- Finn frem skjoteleddet. KMC har et ledd som kalles missing link og som består av to like deler. Det er veldig enkelt å bruke. Skjøteledd er enklere å bruke i ritt enn skjøtepinne.
- Sett en halvdel av skjoteleddet på plass i den ene enden av kjedet, og en i den andre enden av kjedet.



- Sett halvdelene sammen. Noen typer skjoteledd skal kneppes på plass ved å holde i kjedet på hver side av leddet og trekke til.
- Løft kjedet på plass på minste krankdrev igjen.
- Tråkk av gårde ;-)

Røket girwire

Når wiren til frontgiret ryker får du bare det letteste giret foran. Når wiren til bakgiret ryker får du kun det tyngste giret bak. Ingen av dem er noen god løsning å fullføre et ritt på. De færreste har med seg ekstra wire. Det tar også litt å bytte.

Et triks i nød er å bruke stillskruene på for- eller bakgiret slik at du får det giret som er best egnet på resten av rittet.

Ryker wiren foran, er det sannsynligvis best å skru på stillskruen på forgiret (skrue merket «L») til kjedet havner på midterste drev. Du har da fortsatt 9 gir å bruke bak, og du vil være godt berget i mesteparten av løypa.

Ryker wiren bak kan du fortsatt bruke de tre girene foran. Litt avhengig av traseen vil sannsynligvis et av de bakre tannhjulene mellom nr 3 og 7 passe.

Skru stillskruen merket «H» til du har ønsket gir. Det kan hende at du ikke får skrudd stillskruen langt nok til å få et så lett gir som du ønsker.

Har du en sykkel med Shimano dual control hendler, havner denne i letteste gir når wiren ryker.



Alle foto: Trym Bern Hansen