

Godt utstyrt for

HØST- OG VINTERSYK LING

Tross mørke, kalde og noen ganger våte høstdager, trenger ikke sykkesesongen være slutt. Med godt utstyr, gode klær og fornuftig turvalg, kan høst og tidlig vinter by på mange fine sykkelture. Velger du stier på kalde dager, holder du også varmen bedre.

Av Tord Bern Hansen

Jakke:

En jakke til høstsykling bør være vindtett i front og ha pustende materiale i ryggen. Er den vannavvisende er det også en fordel. Lomme på ryggen er også fint i tilfelle du ikke har sykkeltrøye under. Da har du mulighet til å ha med deg verktøy, litt mat og en tørr trøye, uten å være avhengig av sekk. Sekken gjør at en mye raskere blir klam på ryggen. Fremfor å ha en tykk jakke, foretrekker jeg en uten for tykt fôr, slik at den også passer på milde høstdager. Når det blir kaldere i været, bruker jeg heller en ekstra supertrøye. Jakken bør sitte godt på, være lang i ryggen og ermene, samt kragen, slutte godt til rundt håndledd og halsen. Det finnes mange gode jakker på markedet. Her en fin vanntett jakke med flere reflekser fra Pearl Izumi som også har smart hette til hjelmen.

Lys og refleks:

Sykler du mye på stier og i skogen, så husk at du ofte må bruke offentlig vei for å komme dit. Refleks på sykkeløyet er en rimelig forsikring i mørket. En baklykt bør også være på plass.

På lyktesiden har det vært en rivende utvikling de siste årene. For 10 år siden var halogenlyktene fra Mila og Silva, beregnet for orientering, en revolusjon. For noen år tilbake gjorde HID-lyktene sitt inntog på markedet. Disse fikk de trauste halogenlyktene til å se ut som parafinlys. Når de i tillegg kom med Li-ion batterier, som nok en gang reduserte størrelsen på batteriene, begynte det å bli virkelig bra. For et par år har kom de første kanonsterke LED-lyktene fra Lupine. Disse lyser jevnere enn HID-lyktene og har lengre brenntid. Med en LED lykt på styret og/eller hjelmen ser du så godt at stisykling blir morsomt selv på den mørkeste høstkveld. Her fjorårets testvinner, Lupine Tesla.

Hansker:

Sammen med føttene, er hendene ofte det første stedet du fryser. Gode hansker betyr mye for en god dag på sykkel når det er kaldt. Bruk lange sykkelhansker. Nærmer det seg 0 grader bør hanskene være vindtette. Det er også viktig at mansjettene går lengre enn til håndleddet om det er kaldt, slik at du får overlappning med jakkeermene. Ned til 0 grader er vanligvis et par varme hansker godt nok. Blir det kaldere, er klovhansker (også kalt hummerhansker) et meget godt alternativ. Her holder du varmen bedre samtidig som to av fingrene kan holdes på bremsen og to i styret.

Dekk:

Liker du å sykle på stier, kan du med fordel velge et par dekk med åpent mønster slik at de ikke pakker seg. Har dekket i tillegg myk gummiblanding, får du feste på sleipe røtter og steiner.

Sko/skoovertrekk:

For å holde varmen på bena er det viktig å ha plass til tykke sokker. Sko som brukes på kalde dager bør derfor være romsligere enn sommerskoene.

Bruker du ikke klikkpedaler på vinteren, gjør et par fjellstøvler jobben. Bruker du klikkpedaler, står valget mellom skoover-

Hjelm og lue:

Ikke bytt hjelmen med topplue. Husk at hjelmen isolerer, så det er ikke behov for en tykk lue. Det viktigste er å ha noe som dekker ørene. Ned til et par minusgrader

holder det med et tynt pannebånd i lycra. Et hjelmtrekk, f.eks dusjhette fra hoteller, eller teiping av luftehull, er en god hjelp om det regner. Blir det kaldere finnes både tynne lycra luer og finnlandshetter.

Undertøy:

Samme prinsippene gjelder for sykling som annen trening i kaldt vær. Bomull er håpløst da det absorberer svetten. Resultatet er at du blir gjennomvåt. Så snart du tar en pause, blir du kald. Ved høy aktivitet, bruk superundertøy som transporterer fuktigheten vekk fra kroppen, slik at du får et luftlag som isolerer nærmest huden.

Bukse:

Tights fungerer godt på kalde dager. Stoffet bør være vindtett i fronten slik at du ikke blir så kald. Pustende stoff bak er viktig så buksen ikke blir klam. Tykke flossede bukser blir for varme. Tynnere stoff med microfleece gjør buksen mer anvendelig da den også kan brukes på varmere dager. Er det kaldt, er det bare å ta en superbukse under. Tynnere bukser fungerer også bra til løping og skigåing vinterstid. Ønsker du å bruke buksen til annet enn sykling, anbefales en bukse uten pute. Bruk heller en sykkelshorts under. Selebukse er viktig for å holde korsryggen varm. Her en Pearl Izumi Therma Fleece.

trekk til vanlige sykkelsko eller vintersykkel. Velger du et skoovertrekk, har jeg god erfaring med de som har vannavstøtende overflate og microfleece på innsiden.

Sykler du i terrenget eller har behov for å gå litt, slites skoovertrekkene raskt i stykker. Da anbefales vintersko. Vinterskoene bør være forholdsvis vanntette og høye nok

til å få bra overlapp med buksen. Et tips er å fylle hullene i sålen hvor cleatsen festes, med fugemasse slik at det ikke kommer vann inn. På veldig kalde dager kan vintersko suppleres med skoovertrekk. For entusiastene som sykler samme hva, finnes det også varmesåler som går på batteri. Her BBB Waterflex skoovertrekk.