

Høstsykling

Birkebeinerrittet er gjennomført, og mange har kanskje stua sykkelen uvasket inn i boden og rører den ikke før klistret er fjernet under skia til våren. Høsten kan imidlertid være en fin del av året å sykle på, og en kombinasjon med løping og litt rulleski gir en myk overgang mellom sesongene.

Av Tord Bern Hansen

test@bernhansen.com

I helgene kan du bruke dagslyset mens hverdagskveldene fort blir såpass mørke at en kraftig LED-lykt vil være nødvendig. Med godt utstyr, riktig klesvalg og fornuftig turvalg, kan høsten by på mange fine sykkelturner. Sykkelrittene er over og det er lenge til første skirenn, og turene kan legges opp med fokus på naturopplevelsene fremfor O₂-opptaket. Velger du stier på kalde dager, holder du varmen bedre og blir flinkere til å sykle på utfordrende underlag. Dette er ferdigheter du kan ta frem igjen på våren.

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. Tynne ullplagg fungerer også godt.

Hansker:

Sammen med føttene, er hendene ofte det første stedet du fryser. Gode hansker betyr mye for en god dag på sykkelen når det er kaldt. Bruk lange sykkelhansker. Nærmer det seg null grader bør hanskene være vindtette. Det er også viktig at mansjettene går lengre enn til håndleddet, slik at du får overlapping 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 bredere dekk enn du bruker på grus. Åpent mønster gir godt grep på løst underlag og gjør at det ikke pakker seg. Har det i tillegg myk gummiblanding, får du feste på sleipe røtter og steiner. Be om råd fra andre stisykklister eller i din lokale sportsbutikk.

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. Valget står mellom skoovertrekk til vanlige sykkelsko eller vintersykkelsko. 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. For entusiastene som sykler samme hva, finnes det også varmesåler som går på batteri.



Hjelm og lue:

Hjelmen isolerer, så det er ikke behov for en tykk lue under. Det viktigste er å ha noe som dekker ørene. Ned til et par minusgrader holder det med et tynt pannebånd i lycra eller en buff. Et hjelmtekk, f.eks dusjhette fra hoteller, eller teiping av luftehull, er en god hjelp om det regner.

Jakke:

En jakke til høstsykling bør være vindtett i front og ha pustende materiale i ryggen. Er den vannavvisende er det en fordel. Et par lommer 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, anbefaler vi 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.

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 må også være på plass.

På lyktesiden har det vært en rivende utvikling de siste årene. Gode LED-lykter med lette li-ion batterier gir lang lystid og lys sterkt nok til stisykling. I dag betaler du omkring halvparten for samme lysstyrken som for 3 år siden. Samme lykten kan ofte brukes til løping eller langrenn. Med en LED lykt på styret og en på hjelmen ser du så godt at stisykling blir morsomt selv på den mørkeste høstkveld.

Drikke:

På kalde dager er det godt med litt lunken drikke. Er turen kort holder det å starte med varmt drikke på sykkelflasken. På lengre turer holder drikkeblære bedre på varmen.

Bukse:

Blir den vanlige sykkelshortsen med lange bein for kald, lages det veldig gode sykkelshortser og lange bein i ull (se tidligere test på www.bernhansen.com). Disse holder du også varmen med om det blir litt fuktig. Lange tights fungerer også godt på kalde dager. Den bør være vindtett og gjerne vannavstøtende i fronten slik at den tåler litt sprut. Pustende stoff bak er viktig så buksen ikke blir klam. Tykke flossede bukser blir for varme. Tynnere stoff 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. Ønsker du å bruke buksen til annet enn sykling, anbefaler vi en bukse uten pute. Bruk heller en sykkelshorts under. Selebukse er viktig for å holde korsryggen varm.

