

# Hvor mye lys trenger du?

Birkbeiner'n har prøvd de tre diodelyktene Switchback 1, 2 og 3. Å bli omtalt etter Lupine Betty og Wilma er som å hoppe etter Wirkola – hvordan greier Switchback dette?

Tord Bern Hansen

test@bernhansen.com

I desemberutgaven omtalte vi Lupine Betty og Wilma, sannsynligvis markedets råeste og dyreste lykter for sykling, løping og langrenn.

Switchback (SB) 1, 2 og 3 er LED-lykter med henholdsvis en, to og tre dioder. Hver diode er på tre watt, så selv den sterkeste lykten med ni watt vil naturligvis lyse svakere enn Wilma og Betty med sine 15 og 22 watt.

Switchbacklyktene har styre- og hjelmfeste. I tillegg kan de brukes sammen med Light & Motion sitt hodebånd, slik at lyktene dekker alle bruksområder. Feste til hjelmen fungerer bra. Det samme gjør styrefestet som ligner mye på NiteRider sin løsning.

Sammenlignet med Lupine sin tykke strikk (o-ring) som sitter fast på lyktehuset og bare trekkes rundt styret, er ikke denne løsningen like enkel. Lyktehodene er lette, og både nummer 1 og 2 har lyktehoder som er lettere enn tradisjonelle orienteringslykter. De burde derfor egne seg godt til løping, langrenn og hjelmbruk. Nummer 3 veier 140 gram, og erfaringen er at dette er på grensen til hva som er egnet for løping i terrenget. På skitur går det nok bra så lenge ikke stakingen blir som i et klassisk sprintrenn.

SB sin styrke er den korte ladetiden på to timer, og et lys som varer fra 4,5 til seks timer for de ulike modellene på full styrke. Få, om noen lykter på markedet kan matche disse ytelsene. Lyktene har fire innstillinger; maks, middels, lav og blink. Ledninger og sammenkoblinger virker solide og er enkle å bruke.

Det viktigste med en lykt er utvilsomt lyset. Som vi ser av bildene, lyser SB 1 nesten like godt som en halogenlykt på 20 watt. SB 2 og 3 lyser vesentlig bedre, men når ikke opp mot HID-lykten Light & Motion Arc eller Lupine Wilma. Noe vi heller ikke kan forvente ut fra prisforskjellen.

## Hva trenger du?

Hvor mye lys du trenger er avhengig av om du skal bruke lykten på til sykling, løping eller langrenn, og hvor du sykler og løper. I tillegg betyr det mye om du trener ute når det er vått, siden mørke flater suger mye lys. Din alder har også betydning, siden øyets lysfølsomhet faller med alderen. Heldigvis øker vanligvis kapitalen med alderen slik at dette kan kompenseres med dyrere lykter.

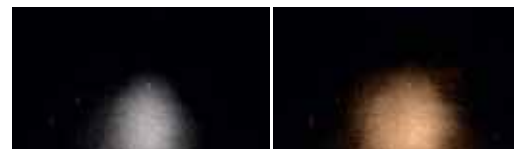
Til langrenn mener jeg at SB 1 (3 W) og halogenlykter er godt nok. Den lyse snøen, forholdsvis lav fart og at man ofte går i forholdsvis brede løyper med slake svinger gjør lysbehovet mindre. Til løping holder det også med SB 1 eller en kraftig halogenlykt. Det kan imidlertid virke som om de som driver nattorientering etter hvert går over til sterkere lykter som Lupine Wilma eller HID-lykter (gassutladning).

Sykler du på grusveier om høsten er lysbehovet avhengig av farten i utforbakkene. Er du litt forsiktig her, mener jeg at en god orienteringslykt eller SB 2 (6 W) er godt nok. Går det 40-50 km/t utfor på grusveier bør du nok vurdere SB 3, en HID- eller Lupine-lykt. Dette kan imidlertid raskt bli mye mer kostbart, så det er penger å spare på å holde farten nede i utforbakkene om du er gruslyklist.

Sverger du til stisykling på mørke høstkvelder, øker lysbehovet betydelig. Har det kommet snø eller rim på bakken hjelper det mye. For å se godt nok, liker jeg å ha det sterkeste lyset på styret, og et hjelpepelys på hjelmen. Et lys på hjelmen gir deg alltid lys den veien du ser. Lyset på styret sørger for at du ser skygger bak steiner og røtter slik at du får med deg terrengvariasjonene, noe du ikke får om du bare har et sterkt lys på hjelmen. Grunnen til det er at lyset sitter samme sted som øynene. En 40-åring med normalt nattsyn greier seg vel akkurat med en SB 3 på styret og en SB 1 eller 2 på hjelmen til stisykling. Jeg synes vel at SB 3 er uforholdsmessig dyr i forhold til lysstyrken, og ville anbefalt å sjekke prisen på en HID-lykt eller tatt skrittet opp til en Lupine Wilma. SB 1 og 2 er supre sekundærlykter ved stisykling til å ha på hjelmen med sin lette vekt. Er du ung med godt syn eller om det er et lett snølag på bakken, er SB 2 god nok til stisykling.

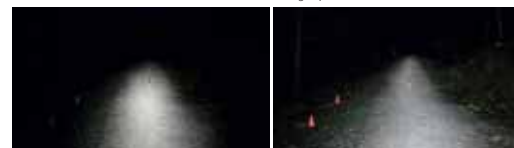


**MYE POWER:** Switchbacklyktene har styre- og hjelmfeste. Lyktene har hurtiglading på 2 timer, og et lys som varer fra 4,5 til 6 timer for de ulike modellene på full styrke. Få, om noen lykter på markedet kan matche disse ytelsene.



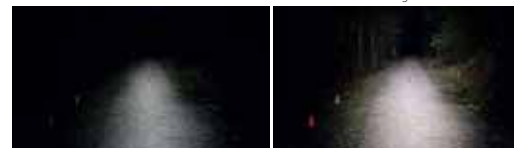
PricetonTec Switchback 1

**REFERANSE 1:** Orienteringslykt med 20 W halogenpære



PricetonTec Switchback 2

**REFERANSE 2:** HID: Light & Motion Arc



PricetonTec Switchback 3

**REFERANSE 3:** Lupine Wilma 15 W

	Switchback 1	Switchback 2	Switchback 3
<b>PrincetonTec</b>	Switchback 1	Switchback 2	Switchback 3
Effekt	3 W	6 W	9 W
Lumens	85	170	255
Antall LED	1	2	3
Brenntid	Max: 4,5 t Middels: 6 t Min: 10	Max: 5,5 t Middels: 7 t Min: 16 t	Max: 6 t Middels: 15 t Min: 50 t
Ladetid	2 t	2 t	2 t
Vekt lyktehode	57 gr	93 gr	142 gr
Vekt batteri	318 gr	428 gr	654 gr
Pris	2400 kr	3250 kr	4540 kr
Hvorfor kjøpe?	+ Svært lang brenntid + Holdbar + Flerbruk + Lett og kompakt batteri + Rask å lade + Kan lades i bil	+ Svært lang brenntid + Holdbar + Flerbruk + Godt lys + Rask å lade + Kan lades i bil	+ Svært lang brenntid + Holdbar + Godt lys + Rask å lade + Kan lades i bil
Hvorfor ikke kjøpe?	- Lite lys	- Kostbar	- Tungt batteri - Litt tungt lyktehus til løping - Dyrlyt lys (kr/lumen)

Leverandør er [www.deler.no](http://www.deler.no). Produsent er <http://www.switchback321.com>.

## Birkenpakka!

Her er smøringen som har fungert godt på alle forhold under Birken de senere år



SKIsport, nr 2, 2007

### Rex TapeGrip

TapeGrip for all slags føre og snøtyper. Tapen har god glid, godt feste, er enkel å bruke og utrolig slitesterk.



### Rex Hydrex

Fluortopping til bruk over festevoksen, og spesielt god i kombinasjon med TapeGrip. Forbedrer festesmøringens glid- og festeegenskaper vesentlig, minsker risikoen for ising og avviser smuss.



### Rex Olympico Glider

Høyfluor glider til ulike føreforhold. Lett anvendbar og fungerer også godt som underlag for fluurpulver.

### Red Creek Riller

Rilleverktøy, i ulike typer til ulike fører, som brukes for å legge dagens struktur. Forbedrer gliden på alle føretyper ved å sette mønster i sålen til dagens føre.



Se [www.elbe.no](http://www.elbe.no) uken for Birken for smoretips!

Distributør: Elbe-Normark AS  
www.rex.fi