



De **ultimate** forberede Isene foran Birkebeinerrittet

Mange har Birkebeinerrittet som sesongens mål. Sannsynligvis har du brukt våren og sommeren på god trening og kanskje noen seedingsritt. Da er det jo fornuftig å kaste et litt kritisk blikk på sykkelent så du slipper en punktering i startfeltet, eller at setet brekker i første stiptarti.

Av Tord Bern Hansen

test@bernhansen.com

Her kommer sjekklisten jeg bruker før ritt. Jeg forutsetter at sykkelent er i noenlunde god stand i utgangspunktet. Anbefaler også å gjennomføre sjekken tidligere enn siste kvelden i tilfelle noe må fikses.

God forberedelse gir litt mindre uflaks

- Rammen er hel og uten sprekk
- Setepinne, styre, holker og stem sitter godt fast.
- Setet har hele rails og har riktig posisjon.
- Tilstrekkelig igjen med belegg på bremseklosser, og brems lett uten mye motstand i wire eller svampete følelse i hendelen om du har hydraulisk skivebrens.
- Rette hjul uten slark i eiker og lagre, og hele felger. Pass på at felgveggene ikke er for mye slitt om du har felgbrems
- Dekk, felgbånd og slanger er hele og uten sprekk.
- Girer lett og presist uten mye motstand i wirene, og wirene hele uten frynser.
- Kjedet er smurt og tannhjul/klinger er hele og sitter fast.
- Krank, pedaler og styret går greit rundt uten motstand eller slark i lager
- Demperen glir greit uten mye motstand og har riktig trykk.
- Flasketatvett sitter godt fast og er helt.
- Magneten til speedometeret sitter fast på eiken.



KONTROLL: Kjedet er smurt og tannhjul/klinger er hele og sitter fast.

Valg av dekk og riktig lufttrykk

Å velge det riktige dekket er som valg av skismørning – det bør tilpasses forholdene. Før du velger dekk er det viktig å tenke igjennom hva slags underlag du vanligvis sykler på, og hvilke egenskaper

perlite gode alternativer. Ønsker du dekk med litt større volum og grep for bedre komfort og sidegrep og lavere punkteringsfare, er Michelin XCR dry 2, Maxxis CrossMark, Panaracer Razer MX, Specialized Fast Trak LK, Schwalbe Racing Ralph, Continental RaceKing og Vredestein Spotted Cat noen gode alternativer.

- Vil du raskest mulig frem, og sykler du bare på grus, eller trekker du ut på stier?
- Er du engstelig for sleipe steiner og røtter?
- Kjenner du at du blir redd når hjulet slipper litt i svingene, eller er det bare spennende å se hvor langt du kan presse før det slipper?
- Er du opptatt av at sykkelent skal være lettest mulig, eller bryr du deg ikke om vekt (dekkvekt spiller minimalt inn farten)?
- Er du villig til å ta sjansen på en punktering, eller vil du ha et dekk som holder godt?
- Spiller prisen en rolle?

Er du risikovillig, en dyktig syklist og ute etter et raskt, lett dekk til maratonritt som i hovedsak går på grus, er Maxxis Flyweight 330, Continental Twister Supersonic, Schwalbe Furious Fred, No Tubes The Crow eller Vredestein T-Loop Su-

perlite gode alternativer.

Ønsker du dekk med litt større volum og grep for bedre komfort og sidegrep og lavere punkteringsfare, er Michelin XCR dry 2, Maxxis CrossMark, Panaracer Razer MX, Specialized Fast Trak LK, Schwalbe Racing Ralph, Continental RaceKing og Vredestein Spotted Cat noen gode alternativer.

Dekkene vi har testet er i hovedsak konkurranseutgavene. Continental sine konkurransedekk heter Supersonic, Maxxis sine eXCEPTIONseries osv.

De fleste produsentene har samme type dekk i rimeligere varianter eller med bedre punkteringsbeskyttelse. Vær da oppmerksom på at du får det du betaler for. De rimeligere dekkene er gjerne tyngre, de kan ha mindre volum selv om bredden er oppgitt til det samme, og gummblandingen kan være hardere. Alt dette gjør at du får et dekk som ruller litt dårligere. Til gjengjeld får du ofte et mer slitesterkt dekk og sparer noen kroner.

På ritt med mye fast grusvei som for eksempel Birken, kan du ha mer luft i dekkene enn hvis du sykler på sti eller ujevnt underlag. En enkel regel for Birken er å ta vekten din i kg og dele på to. Da får du trykket i psi som du bør ha i dekkene. Lavere trykk gir bedre komfort og grep. Pass på at du ikke overskrider felgens og dekkets maksimale trykk.

Birkebeinermagasinet store dekktest fra utgave 4 og flere tips om dekktrykk finner du www.bernhansen.com.

Hva har du på deg i rittet?

Hva du trenger av klær vil være avhengig av været (temperatur og nedbør), hvor hardt du sykler og hvor godt du takler kaldt vær. I tillegg betyr gjennomføringstiden noe. Det er mindre krevende for de raskeste å være ut i regnvær i snau 3 timer på de 90 kilometerne enn for mosjonisten som bruker det dobbelte.

Husk at det går oppover til å begynne med slik at du raskt får varmen. I tillegg

blir jo været vanligvis også varmere utover dagen. Det er bedre å ha det litt kaldt like før start og den første halve kilometeren enn alt for varmt de siste 90.

Temperaturangivelsene nedenfor er det som passer for meg i ritt, men dine behov kan være annerledes. Oppgitt temperatur er ved start.

Grunnutrustning (over 10-150C)

- **Shorts:** En sykkelshorts med god polstring gjør sykkelturen til en behagligere opplevelse. Ofte er det slik at jo mindre man sykler jo viktigere er det at polstringen er god; de som sykler mye er vant med å sitte på sykkelsetet. Det finnes mange produsenter av shorts, men det er vanligvis slik at dyrere shorts har bedre polstring. Enkelte merker har egne damevarianter. Selekter holder korsryggen varm, men er mindre praktisk når en skal på do. Ikke bruk truse under sykkelshortsen da sømmene kan gnage.



Ultimate forberedelser

- Sjekk sykkelens
- Velg riktige dekk
- Velg riktig rytme
- Prøvetrener i sekken?
- Prøvetrener har du fått?
- Prøvetrener du rekke?
- Hva slags sekk velger du?
- Hva pakker du om det regner?
- Hva gjør du om du har med?
- Hva slags verktøy bør du ha med?
- Godde forberedelser, gi mindre ulykke!

- **Sykkeltøy:** En tettstående sykkeltøy gir mindre luftmotstand og transporterer svetten bort. Glidelås i halsen gir mulighet for å regulere varmen. Sykkeltøyene har vanligvis tre lommer på ryggen slik at du får med litt mat. Finnes i mange prisklasser og varianter i de fleste sportsbutikker. Skal du sykle ritt, er et godt alternativ å melde seg inn i en klubb og stille i klubbens drakt. Anbefaler kortermet fremfor langermet tøy.
- **Hjelm:** Alle sykkelhelmer som selges i Norge skal være godkjente. For tilstrekkelig sikkerhet er det imidlertid viktig at hjelmen passer godt til formen på hodet og at den har nakkeboyle og reimer som holder den godt på plass. Godt med luftehull sikrer at du holder hodet kaldt på varme dager, men den blir kjøligere på kalde dager.
- **Sokker:** Det finnes et stort utvalg av sportssokker for sykling.
- **Sykkelsko**

kommer i flere varianter og prisklasser. Sykklør du mye konkurranser er det viktig med en stiv såle som sørger for at all kraft overføres pedalene. Bruker du sykkelstokkene også til å gå litt med, er det fint om sålen er litt mykere. Stive såler fører også til mindre bevegelse av tær, og det er lettere å bli nummen og kald. Det er en fordel om lukkingen er med borrelås eller spenner, da ligger kan hekte seg i tannhjulene.

- **Sportsbriller** eller vanlige briller beskytter øynene mot sol, vind, sprut, kvister og insekter.
- **Hansker:** Sykkelhansker har polstring i håndflaten for å gi bedre komfort samt grep om styret. I tillegg beskytter de håndflaten hvis du faller av sykkelen. På kalde dager, eller om du ønsker ekstra beskyttelse i tilfelle fall, er lange hansker å foretrekke. Med korte hansker er det lettere å få tak i mat/gel i baklommen.

Litt kaldere (over 5-10°C)

- **Løse ermer:** På kalde dager, eller hvis temperaturen varierer i løpet av turen, kan det være godt å ha med et par løse ermer. Kan også trekkes opp og ned i løpet av turen for å regulere varmen. Tar mindre plass og er raskere å ta på enn en ekstra supertrøye.

- **Løse knær:** Sykling i kaldt vær kan medføre skader på knærne. For syklistene er det derfor

ekstra viktig å ha noe varmt rundt knærne.

Kjølig (over 0-5°C)

- **Løse bein:** Bytter løse knær med løse bein. Alternativet er lang sykkelbukse, men ved å bruke løse bein, er det enklere å starte med disse på oppvarmingen, og ta de av og putte i sekken om temperaturen stiger mer enn forventet.
- **Supertrøye:** Erstatt de løse ermene med en tynn supertrøye. Velg gjerne en med vindfront. Det hjelper også litt om det blir nedbør.
- **Sokker:** På kalde eller våte dager er det en fordel med sokker av ull.

Regn

Med lett yr, varmt vær eller en skur holder det ofte å bruke klærne som er ramset opp ovenfor. Hvis det er kaldt og mye nedbør kan noen ekstra plagg hjelpe.

- **Vest eller jakke:** Ofte hjelper det bare med en vindvest på overkroppen slik at regnvannet ikke umiddelbart kjøler deg ned. Sammen med trøye fungerer den som en vådrakt. Er det kaldt og veldig mye regn, kan man eventuelt bruke en regnjakke. Jakker beregnet for sykling er gjerne formsydd slik at de er lengre i ermene, og trange slik at de ikke blaffer.

- **Buff eller halstørkle:** Så renner det ikke så mye kaldt vann nedover nakken.
- **Dusjhette** eller teip over hjelmentilene forhindrer strøme strømmer med vann rett på hodet. Dusjhette får du på de fleste hoteller, og fungerer også fint før start om det regner.

- **Skoovertrekk:** På kalde eller våte dager er det fint å ha et skoovertrekk. Velg gjerne et som har vannavstøtende overflate og microfleece på innsiden. Blir ødelagt i gåpartiene. Et alternativ er tynne plastposer utenpå sokkene, inne i skoene.

- **Regnbukser** er lite praktisk i ritt. De blaffer og er lite elastiske. Vanligvis holder det med litt tykke lange løse bein. Et alternativ er å kjøpe et par lette regnbukser på salg til en hundrelapp og klippe de av i knehøyde. Da holder du deg varm på lår og underliv samtidig som du ikke mister så mye bevegelse.



Trening på mer enn tørr asfalt?

Forerunner 310XT er siste generasjon multisports klokke fra Garmin. 310XT er produktet som kan forbedre og optimalisere treningsinnsatsen din, enten du utfolder deg på et treningsenter eller presser deg selv til det ytterste med en "jennmann". Det er spesielt viktig å være klar over at 310XT er utstyrt med et solidt og **vannett** hus, og derfor er tilpasset en rekke idrettsgrener som påvirkes av det fuktige element.

I multisportsmodus kan du velge mellom mange forhåndsdefinerte innstillinger for flere forskjellige bevegelsesformer. Slik får du vist nøyaktig de dataene du skal bruke. 310XT er utstyrt med en **innebygd vibrasjonsmodul**. Enten du befinner deg over eller under vann, vil du alltid få med deg alarmen.

Forerunner 310XT har en ny type **pulsmåler** som måler og analyserer kaloriforbruk bare på grunnlag av pulsinformasjon eller en kombinasjon av andre data – uavhengig av GPS-mottak. Den kommuniserer **trådløst** med datamaskinen ved bruk av ANT+ Sport-teknologi, som er markedets ledende trådløse løsning, med et mye lavere strømforbruk enn tilsvarende teknologier.

Les mer på garmin.no

NYHET

GARMIN™

Importør: Belanor AS

Finn din forhandler på www.garmin.no

