



SYKKELEKSPERTEN:
TORD BERN
HANSEN



GARMIN VECTOR WATTPEDALER: MÅLER TRØKKET DU HAR I BEINA

De siste årene har det blitt populært å måle hvor mange watt (effekt) du greier å trække, gjerne som et supplement til pulsmåling.

Fordelen ved å måle watt er at du umiddelbart ser hvilken intensitet du sykler på. Pulsen bruker litt tid på å legge seg på riktig nivå. Hvem har ikke gått i fella med å starte intervallene for hardt. Dette hjelper wattmåleren deg til å unngå. Med wattmåler er det også enklere å måle fremgang i løpet av treningsperioden. På enkelt underlag hvor terrengteknikk spiller liten rolle, er watt/kg en enkel og nådeløs måleparameter.

KOM I GANG

Med Garmin Vector wattpedaler er det mulig å komme i gang med wattmålinger på en forholdsvis enkel måte. Garmin Vector erstatter dine vanlige pedaler. Det finnes også systemer som måler watten i kranken (bytte krank eller krankarm) eller i navet i bakhjulet (krever eget bakhjul).

For å komme i gang trenger du en ant+kompatibel sykkelcomputer, som kan registrere watt. Her har Garmin flere modeller å velge blant. Ta en sjekk på garmin.com for å se hvilke som passer. Pedalene er beregnet for landeveissykler og du trenger et par landeveissko. Pedalene er kompatible med Look pedalklosser, og det følger med klosser i pakken. Du kan også sette pedalene på din terrengsykkel, men du bør ikke prøve deg på annet enn grusveier. Hverken pedalene eller skoene er egnet til sykling på sti.

MONTERING

Monteringen på sykkelen går greit. Alt du trenger er en 15 mm fastnøkkel og godt øyemål for at sensorene skal ha riktig vinkel

i forhold til krankarmene. Oppkoblingen til sykkelcomputeren (GPS) er godt beskrevet i bruksanvisningen. Det er litt mer krevende enn å koble opp pulsbeltet, siden pedalene i tillegg skal kalibreres. Kalibrering før hver tur er enklere enn førstegangskalibreringen. Pedalene er kostbare så hvis du kjøper dem i sportsbutikk; ikke ha dårlig samvittighet for å be ekspeditøren om hjelp til å sette det opp første gangen.

SNITTWATT OG TRÅKKFREKVENS

Når pedalene er koblet sammen med sykkelcomputeren er det bare å velge de feltene/verdiene du ønsker å se. Mine favoritter når jeg bruker wattmåler er snittwatt siste 3 sekunder (har du vært sekund varierer den mye), snittwatt gjeldende runde (lap) og tråkkfrekvens. I tillegg viser jeg puls og rundetid. Andre liker å vise hvordan fordelingen mellom høyre og venstre bein er. Etter økta kan du laste opp dataene til Strava, Garmin Connect eller andre avanserte treningsdagerbøker/analyseprogrammer, som for eksempel Trainingpeaks eller Garmin Training Center.

STYR INTENSITETEN

Vi har brukt Vector-pedalene i noen måneder og det første vi lærte var at vi vanligvis hadde startet hvert intervall for hardt, og at vi kjørte hele det første for hardt. Terskelintervaller kjører jeg med et snitt omkring 300 watt, men når jeg kjørte på puls og opplevelse, lå jeg ofte på 350-400 watt det første minuttet, mens jeg mot slutten måtte kjempe for å komme opp i 300 watt. Med wattmåler har det

blitt mye lettere å styre intensiteten på hver økt, og jeg kan være fornøyd med økta om jeg har kjørt riktig watt, selv om motvind har gitt meg dårlige tider. Jeg har sammenlignet watten som Vector pedalene gir med andre systemer som Stages krankarm og Powertap bakhjul. Vector viser konsekvent litt mindre, men forskjellen er konstant. Hva som er riktig vet jeg ikke, men det er ikke viktig. Det viktige er at utøveren bruker det samme måleutstyret hver gang.

ENKEL Å FLYTTE

Fordelen med Garmin Vector, sammenlignet med andre watt-systemer, er at det er forholdsvis enkelt å flytte fra sykkel til sykkel. Skal du utenlands på treningssamling og leier sykkel, kan du også bruke watt-pedalene. De er dessverre lite egnet til terrengsykling. Krankbaserte systemer er krevende å bytte fra sykkel til sykkel, men passer til gjengjeld både til racer og terrengsykkel. Stages hvor du bare bytter venstre krankarm er enklere å ta med seg, men er avhengig av at den andre sykkelens du skal bruke har tilsvarende krank. Wattbakhjul er enkelt å flytte med seg, men forutsetter at du bruker samme hjul hver gang du tester. Hjul kan heller ikke uten videre byttes mellom racer og terrengsykkel.

Wattmålere er kostbare uavhengig av hva du velger. Garmin Vector koster omkring 12500 kr, så du bør være sikker på at du ønsker å bruke dem jevnlig i treningsarbeidet.

IMPORTØR: www.garmin.no

PRIS: kr 12500,-