

SYKKELEKSPERTEN:  
TORD BERN  
HANSEN



# VALG AV TERRENGSYKKELSKO

TEKST: TORD BERN HANSEN

Det er ikke alltid den dyreste skoen som er den beste. Gjennom 25 år med terrengsykling på sti i skog og fjell, pluss mange forskjellige ritt har vi blitt bevisst på hva vi ser etter. Dette bør du tenke over:

## MIDT UNDER

Landeveissyklister og til terrengsykling på grus trengs ikke grep midt under skoen. Stissyklister har imidlertid god nytte av noe annet enn blank karbon her for å få feste når en går i terrenget eller setter foten på pedalen uten å bruke cleetsen.

## LINNING/KANT

Går kanten klar av ankelkulen, slik at den ikke gnager? Sluttes den godt til, uten å irritere akillesen?

## HÆLKAPPE

Hælkappen skal gi god støtte til foten. Sluttes den godt til, forhindrer den også at skoen kipper når du må av for å gå.

## SPENNE

Spennene bør være enkle å bruke, og sørge for at skoen slutter godt til. De må kunne åpnes selv om de er fulle av gjørme, og heller ikke sprette opp når du går med dem. Er de også så lette å stramme at det kan gjøres i fart, blir konkurransesyklisten fornøyd. Det hender spennen går i stykker. Sjekk om det er mulig å få kjøpe reservespenne.

## PLØSE

Fordeler pløsen / materialet under spennene trykket jevnt utover, slik at det ikke blir ubehagelig?

## PASSFORM

Slutter skoen godt til rundt foten? Enkelte merker finnes i halvnumre eller med bredere/smalere lest. Det er også stor forskjell mellom ulike merker

## SÅLEN

På konkurransesko er det fordel med stiv såle for mest mulig kraftoverføring, og at sålen ikke gir etter for pedalen. Ved sykling i terrenget, må en gå/løpe av og til. Da er det en fordel med grovt mønster under skoen, og at gummien gir feste på hardt og sleipt underlag. Litt svikt i sålen foran tåballen, gjør også at skoen er enklere å gå med. Husk også at det er forskjell på hvor stiv såle en mosjonist som trækker 200 watt trenger mot en proff som trækker det dobbelte.

## KNOTTER

Store knotter er fint hvis det er løst underlag. På hardt underlag og i steinrøysen er de i veien. Sjekk at du kan bytte eller skru ut knottene hvis du bruker skoene på forskjellig underlag.

## TUPP

Fronten på skoene bør gi beskyttelse ved steinsprut eller om du sparker borti noe når du løper i terrenget.

## LUFTING/BESKYTTELSE

Gir materialet i skoen den luftingen eller beskyttelsen mot vind og vann som du ønsker? Sko i kunststoff tørker gjerne raskere enn om de er av skinn.

