

# Godt forberedt

## TIL HØST- OG VINTERSYKLING

Mange har hovedfokus på løping og rulleski, og noen har kanskje fått den første natursnøen under skia. Høsten og milde vinterdager er imidlertid en fin del av året å sykle på, og en kombinasjon med løping og rulleski/ski gir en myk overgang mellom sesongene. I helgene kan du bruke dagslyset mens hverdagskveldene fort blir såpass mørke at en kraftig lykt vil være nødvendig. Med godt utstyr, riktig klesvalg og fornuftig turvalg, kan høsten by på mange fine turer. TEKST OG FOTO: TORD BERN-HANSEN

### Jakke:

- Jakken 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 mildere dager. Når det blir kaldere i været, bruker vi 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. Her en klubbjakke levert av Kalas/Original som har spesialisert seg på sykkeltrøye.

### 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. 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 null 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.
- På skikkelig kalde dager fungerer styremoffer godt. Det er neoprentrekk som du monterer på styret og som beskytter mot vær og vind. Inne i disse kan du bruke tynnere hansker.

### Dekk:

- Både blandeveissykkel (cx/gravel) og terrengsykkel er gode sykler til høst og vinterstid. De har skivebremser med god bremskraft, og rammen har plass til piggedekk om det fryser på.
- Velg piggedekk ut fra hva du sykler mest på. Er det mye is og snø, er det bra med litt bredere dekk med åpent mønster og mye pigger. Holder du deg mest på veien, og det er lite is, velg et dekk med færre pigger.
- Enkelte vinterdekk har også refleks på sideveggen. Det kan være en ekstra forsikring om du sykler mye på trafikkerte veier.

### Drikke:

- Kalde dager og drikke er ikke enkelt. På en kort tur kan en isolert sykkelflaske kombinert med varm drikke fungere. Drikkeblære med varm drikke i sekken fungerer også, men om du ikke blåser drikken tilbake i blæra, fryser den raskt i slangen.
- Drikkebelte er også en mulighet, men da kan det være krevende å få med seg verktøy og mat.

### 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 hjelmtrekk eller teiping av luftehull, er en god hjelp om det regner.
- På ekstra kalde dager anbefaler vi en finlandshette.

### 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, og 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.

### Lys og refleks:

- Refleks på sykkeltrøyet er en rimelig forsikring i mørket. En baklykt må også være på plass. Bruk gjerne en som enkelt stroppes til setepinnen. Se egen omtale av Bontrager Flare.
- På lyktesiden har det vært en rivende prisutvikling de siste årene. Gode LED-lykter med lette batterier gir lang lystid og lys sterkt nok til sykling på mørke veier og stier. 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.

### Bukse:

- Lange tights anbefales 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. 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.
- Til stisykling er en vid og lang shorts utenpå veldig bra. Du holder varmen og den beskytter mot sprut. En shorts som er litt vannavstøtende fungerer godt.

### 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 sykkel sko eller vintersykkelsko. Velger du et skoovertrekk, har jeg

god erfaring med de som har vannavstøtende overflate og microfleece på innsiden.

- På kalde dager, eller til terrengsykling, 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.