



Norges  
Cykleforbund

UCI UNION  
CYCLISTE  
INTERNATIONALE



# Voss sykleklubb

## Litt om det å sykla i felt

Noko av det mest fascinerande med sykling er å sitja i eit felt med samkøyrde ryttarar, kjenna at det går radig unna og samstundes merka at ein ikkje brukar all verda med krefter. Nettopp dette er litt av det me strevar etter når me trenar saman på sykkel. Og trening må til; det kjem ikkje heilt av seg sjølv...

Her er somme av triksa me må passa på når me sykklar i kjede:

### Magien i kjedesyklinga

Kunsten å sykla effektivt i kjede ligg eigentleg i sjøve ordet. Kvar einskild ryttar utgjør eit ledd, og saman er me ikkje sterkare enn det veikaste leddet. Me byter på å liggja i spiss, alle tek sin tørn alt etter kvar i kjedet me er. Ressursbruken vert fordelt jamt på alle, og alle får periodar med kvile mellom innsatsperiodane.

### Rekkjer

Vanlegvis køyrer ein i to rekkjer. I høgre rekkje avanserer me i feltet, medan me i venstre rekkje lèt oss gli sakte bakover i feltet. Det er viktig at dei to rekkjene held nokolunde same fart – den høgre litt raskare enn den venstre.

Vert fartsforskjellen for stor, vert overgangen frå venstre til høgre rekkje for brå, og me sløsar med kreftene. Det gjev òg ein uheldig effekt fremst i feltet når me skiftar frå høgre mot venstre. Unngå rykkete køyring på veg fram – sykla jamt og følg tett på den framfor.

### Hald hjulet!

Alle som sykklar ein del, har merka effekten av å liggja på hjul med ein som sykklar framfor. Også i feltet er denne effekten svært viktig. Ikkje berre éin, men alle unnateke éin sparer krefter dersom me følgjer tett på hjulet til den framfor – både på veg opp i feltet og på returen.

Kor nær ein skal liggja, er vanskeleg å seia. Somme likar å halda veldig liten avstand, medan andre trivst best med litt større avstand. Dette varierer òg med farten, om det går oppover eller nedover, og er dessutan avhengig av underlaget me sykklar på.

Personleg likar eg å liggja ganske tett på, men det vågar eg berre når eg veit at eg kan lita på den som sykklar framfor. Ein «vinglepetter» eller rykk-køyrar i eit felt øydelegg mykje for mange og bidreg til at heile feltet sløser med kreftene.



## Bytet framme

Når ein kjem heilt fremst i høgre rekkje, er det tre ting som er viktige:

1. Ikkje auk farten når du er fyrst – det skaper berre luker bak deg.
2. «Gje bakhjulet» ditt fint til den som sykklar fyrst i venstre rekkje på ein måte som gjer at denne ikkje må bremsa eller auka farten.
3. Ikkje brems eller slå kraftig av på farten – hald heller tempoet med litt mindre innsats.

## Bytet bak

Det å koma seg pent og pynteleg frå venstre til høgre rekkje er avhengig av at du veit når det er din tur til å hengja deg på. Her er du prisgjeven den som nettopp har gjort same øvinga (og som nettopp låg bak deg i venstre rekkje).

Denne ryttaren bør gje ein lyd (til dømes seia «Sist!») når du skal gjera deg klar til å leggja over. Når du får signalet, svingar du roleg over til høgre og heng deg på hjulet til ryttaren framfor deg.

Du har på førehand sett etter at hjulet ditt ligg til høgre for ryttaren framfor deg slik at skiftet går knirkefritt. Dersom det heng ryttarar «på halen» av feltet, har dei ansvar for at ryttarane framfor veit at dei *ikkje* heng med fram i høgrerekkja. Vanlegvis vil du difor ha kontroll på denne faktoren.

## Motbakkar

I eit felt som prøver å sykla saman, er motbakkane ikkje staden der ein køyrer hardt. Vanlegvis sit det folk i feltet som er svært gode å ha med på flatene, men som kanskje ikkje klarer å hengja med i motbakkane. Tap av desse ryttarane kan kosta feltet dyrt.

Det kan difor vera viktig å halda farten nede i motbakkane. Vanlegvis vert dette gjort ved at dei som ligg fremst «stengjer» feltet. Dette vert gjort ganske enkelt ved at ryttaren i høgre rekkje lèt vera å skifta når ein er komen eit stykke opp i bakken. Ein sluttar med andre ord å rullera.

Det er viktig at ein ikkje stengjer feltet for tidleg – alle ryttarane i feltet må til dømes ha fått høve til å koma inn i og eit stykke opp i bakken før feltet vert sperra. Elles risikerer ein å mista verdiful full fart og skapa oppbremsing og farlege situasjonar i botnen av bakken.

## Unnabakkar

I unnabakkane er det vanskeleg å rullera. Dette fordi farten på ryttarane vil variera. Vekt, sykkel, sitjestilling og kor mykje ein vågar varierer frå ryttar til ryttar, og dette skaper ulik fart.

Det kan difor ofte løna seg å la vera å rullera i utforbakkane og heller sitja roleg i den posisjonen ein har. Då er det viktig at dei fyrste faktisk brukar litt krefter på å halda farten oppe, elles stukar feltet seg.



Om ein vel å rullera også i unnaforbakkane, er det umåteleg viktig å hugsa på å reisa seg – og kanskje til og med bremsa litt – når ein skifter frå høgre mot venstre. Elles er det nærast uråd for den som kjem opp å koma opp på sida og forbi deg.

Sjå til høgre slik at du unngår at den som kjem opp brukar altfor mykje krefter i spiss.

Endå ein ting er svært viktig å hugsa på i samband med utforkøyningar: Hald «lina». Med det er meint: Hald same avstanden frå vegkanten heile tida, sjølv om du trur at du er «åleine» på vegen. Det kan koma ein med større fart bak deg som ventar at du held av plass. Velt i utforbakkar er det trasigaste som finst – så pass på!

## Botnen av bakken

Farten i unnabakkar er vanlegvis stor, og ved overgang til ei flate vil det lett danna seg kø fordi dei som ikkje lenger rullar utfor, taper fart medan dei som kjem bak, vil ha høgare fart.

Det kan dermed fort danna seg «kø» som fører til oppbremsing og i verste fall fårlege situasjonar. Av dette vil den vakne lesaren (du ja!) kunna leia ut at det faktisk er viktig å trø litt ekstra i botnen av bakken for dei fyrste ryttarane i feltet slik at ein held unna for dei som kjem bak og skaper ei naturleg avslutning på ein eventuell føregående unnabakke. Effekten vert endå sterkare om unnabakken går rett over i ei stigning.

## Bakketoppen

I store felt er bakketoppene ei ekstra utfordring. Her er det nemleg svært lett å «knekkja feltet». Årsaka er at dei fyrste som kastar seg utfor, vil få ein kraftig fartsauke samstundes som mange framleis trakk motbakke og vert hengjande etter.

Difor er bakketoppar strategisk viktige når det gjeld å rykkja frå konkurrentane. For oss feltskylistar er det derimot ein stad der ein skal tenkja seg nøye om dersom ein vil unngå å knekkja feltet. Dei fyrste må byrja forsiktig på utforbakken og heller bremsa forsiktig i starten av bakken. Då har resten av gjengen ein sjanse til å hengja med. Ikkje undervurder dette kritiske punktet.

## Lag alltid plass til høgre rekkje!

Ein klassisk tabbe er å gløyma å laga plass til rekkja til høgre for deg. Gløym ikkje å gjera plass til ein sykkel til høgre for deg dersom du sjølv sykklar i venstre rekkje.

Dette gjeld også når det kjem bilar imot – og kanskje særleg då! Hugs òg å vika unna humpar, hol og svak vegkant slik at det er plass for den som kjem innanfor deg til å gjera det same.

## Varsling!

I eit felt er me svært avhengige av kvarandre. Me lit meir eller mindre blindt på dei framfor og må akseptera at me ikkje ser det same som dei som ligg fremst. Dei fremste i feltet er altså feltet sine øyre og auge. Det er dei som køyrer fremst, som har ansvar for å observera og vurdera farar.



*Fårar skal varslast!*

Når tet-ryttarane varslar fåre, er det ikkje berre mynta på dei som kjem rett bak – varselet gjeld like mykje dei som ligg i par nummer 28! Difor må alle ryttarane ta opp att varselet baketter i feltet.

Særleg viktig er det å varsle om hol i vegen, gåande i vegkanten, steinar, grus/olje, m.m. Det er alltid den bak deg som «får det» – og alle bak der att...

## **Utan mat og drikke...**

Det å drikka og eta er viktig når ein skal sykla langt. I eit felt er det likevel strengt forbode å eta eller drikka når ein er på veg fram i feltet. Då skal merksemda vera skjerpja og blikket konsentrert.

Allt inntak av mat og drikke skal difor skje når ein er på veg tilbake i feltet, men sjølv her er det viktig å gjera det på rett måte. Rolege rørsler når ein tek opp og set ned flaskja, drikk i munnvika for å halda fri sikt framover, osv.

Finn stilen din... ;-)

## **«På halen»**

Det hender at ein vert frykteleg sliten og ikkje orkar tanken på å ta si økt i høgrefeltet. Då er det tillate å verta sitjande på halen av feltet medan ein samlar krefter og (i beste fall) kjem til hektene att. Då kan ein på ny bidra til at feltet held god fart.

Når ein hengjer seg «på halen», er det svært viktig at resten av feltet vert klar over det. Ein bør gje beskjed til ryttarane som kjem bak etter kvart som dei kjem. Ofte er det nok å seia «eg ligg her, eg» eller «ta han du».

Variantane er mange, men det må ikkje vera tvil om kva du meiner. Beskjeden må gjerne gjentakast mange gonger.

Når ein igjen er klar for å ta ei økt i feltet, er det òg viktig at ein gjev tydeleg beskjed. «Eg kjem inn no» eller «Eg er med att» burde halda fint.

Det er veldig bra om du også går inn på same plass som du hadde før du sleppte deg bakarst for å kvila.

*Kjelde: CK Felgen si heimeside, omskrive av IH.*

