

# Cykelglädje

**Nytt!**

Våra mtb-leder  
revideras. Namn,  
färger, längder,  
fler slingor!

**Mek-kväll**

**KLÄDER PÅ INGÅNG**

**VETT & ETIKETT**

**Försäsong på  
Costa Blanca**



**På väg:** Cykla i grupp  
- så funkade det

**Cykelvärlden:**  
Prylar, Vättern, Falun m.m.

**Klubben:** Racerapport,  
energi, Profilen



*Cykel*



# Snabbt, lugnare, mtb & landsväg.

Det har under våren framkommit önskemål om en nybörjargrupp eller en grupp med ett cykeltempo som inte skrämmar. Intresset verkar vara påtagligt och många har hört av sig just angående en uppstart kring ett sådant gäng. Kul!

Klubbens ambition är att ALLA ska kunna hitta en plats hos oss. Lugn motionär eller fartfantast spelar ingen roll. Huvudsyftet är att man oavsett ambitionsnivå ska kunna hitta andra cyklister att cykla med.

När vi drog igång i maj/juni förra året var vi 4-5 stycken skogscyklister på våra träffar. En grupp av den storleken delar man inte gärna upp. Men nu är vi nära 40 personer som löst medlemskap för 2013 och fler är intresserade av att cykla med oss. Det handlar om lika många som cyklar i skog som på landsväg. I takt med att vi växer ökar behov och krav på olika typer av cykling, men det öppnar också möjligheter att skapa goda förutsättningar för en bredare verksamhet.

De allra flesta av oss är nybörjare på det här med cykel, i alla fall i form av klubbcyklister. Sedan att fart, tempo och teknik kan skilja sig åt är en annan sak. Vi har därför inte (ännu) skapat några speciella nybörjargrupper. Vår tanke är hellre att skapa olika nivåer på fartgrupper som kan lyfta och peppa varandra. Vilken grupp man vill cykla med bestämmer man själv.

**Träningar.** Cykelturer och träningar sker flera gånger i veckan för våra medlemmar. Både individuellt och tillsammans med klubbkamrater. Men vi har i dagsläget endast ETT fast träningstillfälle i veckan, Tisdagsträningarna. Det mesta av den övriga cyklingen arrangeras via facebook-gruppen. Planer på att skapa ytterligare en fast veckotid finns, men först vill vi göra tisdagarna riktigt bra och välbesökta. Vi har inga regelrätta tränare men vi utser en gruppansvarig på plats vid varje tillfälle.

Tisdagsträningarna har redan från start varit klubbens fasta veckotid och det gemensamma träningstillfället i veckan. Dessa träningar är öppna för alla. Vi samlas vid en speciell tidpunkt (varierar något beroende på tid på året, se hemsidan) och beroende på deltagarantal och nivå anpassas tempo eller gruppindelning sker. Lugn och snabb grupp, mtb och landsväg. Vi har med dagens medlemsantal goda möjligheter att skapa grupper i alla nivåer. Vår tanke med att alla samlas vid minst ett veckotillfälle är att skapa sammanhållning i klubben och lära känna varandra, även om man inte cyklar tillsammans hela passet. Men start och avslutning sker gemensamt vid klubbstugan, elljusspåret Obbola. Mer om klubbens tempogrupper kan läsas längre fram.

Vi hoppas att tisdagsträffarna och kanske på sikt även torsdagarna ska bli välbesökta samlingar med alla typer av ambitionsnivåer och både MTB och landsväg.

Så greppa styret och trampa iväg.

**Fredrik Berndes**

Sektionsordförande i OIK Cykel



Cykel

**CYKELGLÄDJE** är OIK Cykels digimag. Det är ett medlemsmagasin/nyhetsbrev. Här kan vi följa klubbens utveckling, lära känna varandra bättre, läsa om klubbresor, tävlingar och annat roligt från cykelvärlden i stort. CYKELGLÄDJE produceras av OIKs cykelsektion och distribueras via mail, hemsida och facebookgrupp.

#### REDAKTÖR

Fredrik Berndes  
[fredrik@gillaprod.se](mailto:fredrik@gillaprod.se)

#### REDAKTIONSFOTOGRAF

Petter Holmlund  
[petter.holmlund@gmail.com](mailto:petter.holmlund@gmail.com)

#### PRODUKTION

GILLA Produktionsbyrå AB  
[www.gillaprod.se](http://www.gillaprod.se)

#### MEDARBETARE

Fotografer: *Leif Karlsson, Nisse Hahn*  
Skribenter: *Patrik Andersson, Richard Olsson, Andreas Olsson, Nisse Hahn.*

#### OBOLA IK CYKELSEKTION

Kontakt: [obbolaik.cykel@gmail.com](mailto:obbolaik.cykel@gmail.com)  
Ordförande: Fredrik Berndes  
Kassör: Petter Holmlund  
Sekreterare: Magnus Andersson  
Ledamot, banansvarig: Nisse Hahn  
Ledamot: Patrik Andersson

#### OBOLA IK STYRELSE

[www.obbolaik.se](http://www.obbolaik.se)  
Ordförande: Anders HJalmarsson  
Kassör: Åsa strand  
Sekreterare: Katrin Näslund  
Ordf. Cykel: Fredrik Berndes  
Ordf. Fotboll: Ulrica Valtersson  
Ordf. Innebandy: Alexander Orre  
Ordf. Skidor: Mikael Sehlstedt  
Ordf. Gymnastik: Camilla Wass



Facebook har blivit en naturlig och viktig del i OIK Cykels verksamhet. Kommande träningspass, utrustningsfrågor, möten m.m. kommuniceras ut direkt i gruppen. I dagsläget har gruppen 68 medlemmar.  
[www.facebook.se/groups/OIKcykel](http://www.facebook.se/groups/OIKcykel)

Mer info om OIK cykel och bilder hittas på vår hemsida [www.cykel.obbolaik.se](http://www.cykel.obbolaik.se)



## Fyll på med energi

Vi har genom Intersport kommit över ett litet klubbblager med energi från Enervit. Produkterna säljs till bra priser och detta gäller naturligtvis endast medlemmar. Kolla in hemsidan för vilka produkter vi har samt priser. [www.cykel.obbolaik.se](http://www.cykel.obbolaik.se)



Foto: Micke Fransson/Vätternundan

### VÄTTERNRUNDAN - EN 300 KM LÅNG UTMANING

Vätternundan är en utmaning utöver det vanliga som funnits sedan 1966. I sällskap med 20 000 andra cykelintresserade får du uppleva en riktig folkfest och efter 300 km har du all anledning att vara stolt över din prestation. Folklivet i Gränna, backen ner mot Jönköping, soluppgången i Hjo, backarna i Bankeryd, Tivedens skogar och bron över Hammarsundet. Vägen runt den vackra sjön Vättern bjuder på många minnesvärda upplevelser. Två av våra OIK:are, Andreas Olsson (andra starten) och Bosse Karlsson (första starten) kommer 14-15 juni ge sig i kast med det långa motionsloppet längs landvägen runt Vättern. Vi säger lycka till och håller alla tummar vi kan för att vädret inte ska bli samma prövning som hållregnet förra året.



### KORT OCH RINGKLOCKA

De allra flesta av de som löst medlemskap i OIK Cykel för 2013 har nu fått medlemskort och ringklocka.

**Kortet** är helt enkelt en bekräftelse på att medlemskapet i klubben är betalat. Det kan vara lämpligt att ha med sig till Intersport för att tydligt visa att ni som OIK-medlem har 15% rabatt på cykelrelaterade prylar.

**Ringklockan** är vår idé om att visa hänsyn och skapa goda relationer. Den är till för att vi ska kunna varna gångare, löpare, hundägare, hästryttare och andra vi stöter på, att "här kommer OIK cyklister". Först och främst efter elljusspåret och lederna men även efter landsvägar och längs cykelbanor i stan. För de som ännu ej fått kort och klocka, lugn, det är på gång vilken dag som helst.

### KYRKVATTEN

#### - FYLLA PÅ OCH SPOLA AV

Genom kyrkan i Obbola-Holmsund får vi nu vattentillgång till vår klubbstuga vid elljusspåret. Eller, en liten bit bort. Närmare bestämt vid nya kyrkogården. Där kommer det från och med v.23 finnas en slang med munstycke för att fylla på vattenflaskor och spola den värsta smutsen av cyklarna. Kanon!



Foto: Petter Holmlund

### REKORDTIDIG STIGPREMIÄR

Efter en ovanligt lång ihållande och kall vinter kom våren snabbt. Det innebar att vi redan i slutet av april hade OIK-cyklister ute i skogarna. Rekordtidig! Bilden är från den 2:a maj.



### VI VÄXER

Medlemsantalet växer för varje vecka som går. Nu är vi endast en person från att spräcka 40-gränsen. Kul som tusan tycker vi naturligtvis.

### KRAFTTRAMPET 8/6, HUR MÅNGA BLIR VI?

Lördagen 8 juni 2013 går årets Krafttrampen av stapeln, ett motionslopp på MTB. Nytt för i år är att loppet är seedningsgrundande för Cykelvasan. Hur många blir vi?



## WIGGINS - STILIKON

Att de senaste årens suverän på landsväg, sir Bradley Wiggins är en jäkel på att cykla det visste vi. Men att han dessutom är en stilikon av rang är kanske inte lika känt. Hur som helst har han tillsammans med Fred Perry nu släppt en hel kläddlinje, Wiggins collection. Kläder där Bradley varit med och påverkat mycket själv. Behöver man nämna att det är en hel del cykelinspiration i kläderna? [www.fredperry.com](http://www.fredperry.com)



## NY ÅTERHÄMTNING

Resorb har under de senaste tio åren varit förknippat med vätskesättning, och på något sätt är det lite konstigt att man på Resorb inte börjar marknadsföra sig mot idrottare tidigare. Men nu har produkten kommit, Resorb Sport.



## ASS-SAVERS

Trött på att bli blöt i baken när vägbanan är våt? Då kanske denna lilla pryl kan vara något. En liten stänkskärm som vid behov fästes i sadelramen och viks ihop så den kan rymmas i fickan då den använts färdigt. Riktigt smart! [www.ass-savers.com](http://www.ass-savers.com)

# Tempogrupper

För att göra det så tydligt som möjligt hur klubbens tankarna kring uppdelning i grupper har vi skapat tre olika tempo-/fartgrupper. Man bestämmer själv vilken grupp man vill cykla med vid varje tillfälle.

## Vi använder oss av tre olika intervall.

Tempogrupp 1/LUGNAGruppen 21-26 km/h

Tempogrupp 2/MELLANgruppen 26-29 km/h

Tempogrupp 3/SNABBAgruppen 29-33 km/h

Hastigheterna avser snittfart hela passet, landsväg. Men samma gruppnivåer och namn används även gällande MTB. Dock är det ju andra snitthastigheter det handlar om då, mycket beroende på svårighetsgraden på terrängen.

Vi ser gärna att dessa man använder sig av dessa tempogruppernamn/intervaller, när man lägger ut om kommande cykelpass på facebook.

## LUGNAGruppen - fungerar även som prova-på/nybörjargrupp?

Känns det ändå som att våra tre tempogrupper är för skrämmande så kan vi naturligtvis skapa en nystart-/provapå-grupp under en kortare period. T.ex. 2-3 tisdagar där intresserade och nyfikna får tillfälle att träffa klubbmedlemmar men främst andra med samma tankar om att börja cykla. Kanske kan vara en bra variant som start på ett långt cykelliv? Isåfall tar vi gärna emot intresseanmälan om detta. Maila på [obbolaik.cykel@gmail.com](mailto:obbolaik.cykel@gmail.com) och anmäl intresse.



## TÄVLINGSKALENDER\*

### MTB – Långloppscupen 2013:

- 11 maj, Långa Billingeracet i Skövde
- 2 juni, Långa Lugnet i Falun
- 9 juni, Lida Loop i Stockholm
- 30 juni, Ränneslätsturen i Eksjö
- 7 juli, Möksuggejakten i Rättvik
- 28 juli, Engelbrektsturen i Norberg
- 11 aug, Finnmarksturen i Ludvika
- 31 aug, Bockstensturen i Varberg

### MTB – Övrigt

- 5 maj, Lidingöloppet MTB i Stockholm
- 15 maj, MTB, Övikscupen deltävling-1, Ö-vik
- 16 juni, MTB, Övikscupen deltävling-2, Ö-vik
- 8 juni, Krafttrampen MTB i Skellefteå
- 29 juni, MTB NM, Vårdkasberget, Härnösand
- 30 juni, Härnön runt i Härnösand
- 14 juli, MTB Övikscupen deltävling-3, Ö-vik
- 4 augusti, MTB Tolvtjärnsloppet, Ö-vik
- 16-17 augusti, Cykelvasan i Sälen
- 14 september, Obbola Challenge MTB, Obbola
- 29 september, Höstrusket i Sundsvall

### LANDSVÄG

- 24-26 maj, Vätern runt
- 26 maj Alnötrampen i Sundsvall
- 31/5-2/6 Bikeboost i Umeå
- 1 juni, Siljan runt i Dalarna
- 8-15 juni, Vätternrund
- 21 juli, Krafttrampen i Skellefteå
- 27-28 juli NM på LVG i Sundsvall
- 27 juli Sundsvall Classics
- 10 augusti Mälaren runt
- 11 augusti, Vännästrampen LV, Vännäs
- 24 augusti, Själevadsfjärden runt, Ö-vik

\*Senaste uppdateringarna hittas på klubbens hemsida.

## Racerapport Övikscupen MTB – Deltävling 1

OIK var på plats vid första deltävlingen i Övikscupen MTB söndagen den 19 maj. Richard och Katarina gjorde strålande debutlopp på en mycket svår och kuperad bana. En riktig MTB-bana med teknisk stigåkning uppför, snabba svängar utför, blöthål och hala stockar. Tävlingen inleddes med ett mastervarv med baninspektion följt av fem varv på 5 km slingan. Kul och bra arrangemang av CK Örnen!



# Patrik Andersson

## INFLUENSER FRÅN SÖDERN

Med sin skorrande dialekt är Patrik ett välkommet inslag mitt i vår norrländska grupp av cyklister. Med rötterna i Viken/Helsingborg har han vuxit upp med grymma förutsättningar för landsvägsbicykling på tex Hallandsåsen. Numera klappar hjärtat hårdast för skogen. Dock var det först i Östersund 1989 som han började köra MTB, på lånehoj direktimporterad från Kalifornien. Till Umeå flyttade han för att plugga 1990 och det var här den första egna stigcykeln köptes 1991.

Patriks första MTB-lopp i lera gick av stapeln i Maastricht 2001 och svenska favoritlopp i terräng är Lida och Finnmarksturen medan landsvägens dito är Tour de Jämtland, ett mäktigt lopp över fjällen.

Sedan 2003 bor han i Holmsund, arbetar på Umeå universitet som miljöforskare och gillar numera vinterns längd-/alpinskidåkning lika mycket (*nästan*) som sommarens kadens. Andra intressen är att paddla kajak, laga och äta god mat o dryck, ta en espresso i skuggan vid havet och basta. Och ungarna så klart!

Med sitt mångåriga intresse för cykel är han också en av klubbens mest erfarna klubbcyklister. Ett mycket uppskattat tillskott i vårt färska gäng.

**Ålder:** 45

**År i sadeln:** 24

**Tot. sträcka 2012:** 456 mil

**I Cykelstallet:** MTB: Trek 29', Giant 26',

Landsväg: Scott CR1 Pro

**Bästa tid Cykelvasan:** 3:40, 2010

**Cykeldröm:** Flerdagarslopp i alperna typ Craft Transalp

**Tankar om klubben:** Kul ihop

**Mål 2013:** Pigg och snabb på cykelvasan.

Ta mig i mål oftare än bryta





### FALUN - PARADIS FÖR MTB

Ett besök i cykelmekkat Falun kan varmt rekommenderas. Här finns fina skyltade MTB-leder i Lugnet med några handbyggda sektioner, undertecknad ses här i sektionen "everytime she smiles" som är grymt skön med fina doserade kurvor! Terängerna i Falun är utmanande med många tunga backar men också massor med fina snabba stigar, härliga grusvägar bland hästthagar, gamla gruvor, slagghögar, faluröda torp och sjöar. Perfekt för cykling på MTB eller landsväg! Nästa helg gör Långa Lugnet en nystart som lär bli en riktig utmaning för elit som vanliga dödliga. Åk dit!  
/Patrik Andersson

# Kläder på ingång

Klädbeställningen som gick iväg i tidigare under våren blev mycket lyckad. Många beställde och variationen på plagg blev stor. I princip samtliga produkter blev beställda. Skoj! I flera fall fylldes inte kvoten fem plagg av varje sort, men där gick klubben in och passade på att fylla på sina lager. Det innebär att alla som beställt kommer få de varor de önskat.

Med andra ord har alltså klubben en hel del kläder i lager. På hyllorna gör de dock ingen nytta så för de som missade beställningen eller de som blivit sugen på något ytterligare plagg, gå in och kolla aktuellt klädlager på hemsidan. Först till kvarn gäller och även om leveransen inte kommer förrän vecka 24 så går det alldeles utmärkt att boka kläder redan nu. För aktuellt lager kolla [www.cykel.obbolaik.se](http://www.cykel.obbolaik.se) - kolla sedan under Cykelkläder.



### RÖJSÅG

Klubben har införskaffat en röjsåg av märket Huskvarna. Ett perfekt hjälpmedel för oss att hålla våra leder och stigar i bra trim. Den har redan börjat arbeta i skogarna, hittills i den hårt arbetande Nisse Hahns regi. Det finns alltså mycket goda förutsättningar för oss att göra våra fina mtb-leder ännu finare. Tack till Skog & Trädgård som skapade ett bra pris för oss.

# Norra & Södra

## - snart blott ett minne

Efter en kort men trogen tjänst är det nu dags för våra slingor Norra och Södra att kliva åt sidan och ge plats för nya namn och nya former.

Det är framförallt den fina och uppskattade Norra som kommer bli svår att putta ut från medvetandet då namnet satt sig hårt och fast. Södra kom liksom aldrig igång förra året, vi hann inte riktigt med att få till en bra lösning, så den blir lättare att skiljas från. Den kommer heller ej ersättas med någon ny, iallafall inte i år.

Istället skapar vi flera olika leder/banor där vi utgår från gamla Norra slingan, som får namnet Obbola Challenge (OC). Det blir vår långa avancerade tävlingsbana som kommer mäta strax över 24 km. Längs partier av OC och på delar av den skapas sedan kortare banor av olika längd och svårighetsgrader.

Ett helt nytt ledssystem alltså, även om man kommer känna igen det mesta sedan tidigare. Till detta system skapas också helt nytt skyltning och banorna får enskilda namn som t.ex. Minken, Torpet, Spåret, Korta spåret, Tippen osv. Alla banor klassificeras med en svårighetsgrad (då menas den tekniska svårigheten, inte ansträngingen)

**MTB-LEDER**  
OIK CYKEL

**AVANCERAD**  
Som röd men med stora inslag av teknisk stig, rötter och stenar.

**SVÅR**  
Som blå men med stora inslag av teknisk stig, stenar.

**MEDEL**  
Som grön men med stora inslag av lättcyklad.

**LÄTT**  
Lättcyklad led eller breda stigar.

**OBOLA CHALLENGE 24 KM**

**1 MINKEN 1,4 KM**

**4 TIPPEN 4,5 KM**

**2 SPÅRET 3,2 KM**

Exempel på hur den nya skyltningens utseende och namn kan se ut.



### NY HEMSIDESADRESS

För att förenkla och få en starkare koppling till moderklubben OIKs hemsida har vi nu skapat en ny hemsidesadress till cykelsektionen. Hädanefter är det denna som gäller [www.cykel.obbolaik.se](http://www.cykel.obbolaik.se)

som visas genom färg. På detta sätt hoppas vi göra det tydligt för alla, oavsett färdigheter, vilka banor som kan passa. Någonstans mellan 5-8 banor hoppas vi kunna skylta upp detta år. Där OC blir längst med 24 km och de kortaste kan hamna på 500 m resp 1,2 km.



# Cykelsöndag

– en alldeles vanlig söndag i april

Text och foto: Nisse Hahn

Cykling



07:00. Grötkrukost.  
08:30. Sticker ut och värmer upp och kollar igenom cykeln.  
09:00. Samling vid klubbstugan.  
09:40. Möter upp anslutande cyklister från stan.  
10:30. Kaffepaus med bulle.  
12:30. Tackar för sällskapet när vi kommer tillbaka till stan.  
13:00. Kommer hem till skärgården och tackar för sällskapet.  
13:30. Lunch.  
14:30. Sugan på cykling



Att uttrycket "ensam är stark" inte alltid stämmer märks när man när cyklar i grupp eller klunga. I grupp sporrar man varandra till att ta i lite extra. Som på en helt vanlig cykelsöndag till exempel. Härlig fart, vinden som viner och kläder som fladdrar. Ett gäng cykelsugna som avverkar mil efter mil i ett soligt västerbotten. Alltid kul att träffas efter en lång vinter och snacka cykel och om hur mycket som pimpats på cykeln under vinterns långa månader. Vi möter många cyklister på vägen och hejar glatt på alla likasinnade oavsett om det är MTB eller racer de sitter på.

Ett förutbestämt espressostopp utlöser högljudda rop när rätt avfart inte tas. Kaffepaus och fika är viktigt, speciellt om det utlovats i förväg. Fulla av energi sätter vi trampa igen efter några minuters rast. En skön medvind i några mil. Det våra däck ger ifrån sig ett sorts sjungande ljud när det grova mönstret möter asfalten. Ett ofrivilligt, men orkesmässigt lämpligt, stopp för punktering ger oss alla en chans att hämta andan. Vi vänder tillbaka och styr mot slutstation. Kompisvinden som vi haft i ryggen blir helt plötsligt en ovän. Hård mot, det fladdrar rejält i tyget. Det blir korta pass för den som ligger först i klungan i den hårda vinden.

Vi gör ytterligare en paus för att fylla på energi från förrådet som finns i fickorna och tackar för trevligt sällskap för de som nu är nära hemmet innan vi från skärgården fortsätter hem. Det känns långt hem när man är trött och har en stark motvind som motståndare. Efter en tur på 9,5 mil är det alltid skönt att se Obbolaskylten och få den där bra kämpat känslan. Vi summerar passet innan vi skiljs åt, tack och hej. Visst är det konstigt att när man duschat och fått i sig en god lunch så är man sugen att ge sig ut igen. ✱



# Vett och etikett

*Vi är en klubb för ALLA cykelintresserade oavsett färdigheter och ambitioner. Men även om vi inom klubben har olika syfte och olika mål med vårt cyklande ska vi alla uppträda och tänka på högsta nivå. Framförallt när vi bär klubbens färger. När man tar på sig en klubbdress så företräder man klubben. Både man själv, klubbkompisar och andra cyklister kan bedömas efter hur man uppträder i olika situationer.*

*Därför bör man tänka på att uppträda på ett sätt som gör att man skapar lugn och vänlighet i trafiken, både för stunden och för framtiden. Tänk på att "felaktigt" beteende drabbar även dina klubbkompisar och andra cyklister, samt dig själv i ett senare skede. Här har vi sammanställt ett antal punkter vi vill ni ska tänka på och respektera.*

## I KORTHET

- Behandla andra som du själv vill bli behandlad.
- Föregå alltid med gott exempel för andra trafikanter.
- Var hjälpsam mot cyklister och andra trafikanter.
- Bär alltid hjälm när du cyklar, som förebild för andra cyklister och för din egen säkerhet.
- Följ trafikreglerna och riskera inte olyckor genom stressande situationer.

- Skrik inte, slå inte på bilar eller gör obscena tecken till andra trafikanter när de gör fel.
- Stanna alltid vid olyckor och kolla om hjälp behövs.
- Anpassa farten efter trafiken runt omkring för att undvika farliga situationer.
- Använd ringklockan för att förvarna andra individer att du kommer. Gäller såväl längs lederr och stigar som längs cykel- och landsvägar.

## VIKTIGA PUNKTER

### Bär alltid hjälm

Hjälm är obligatoriskt på alla klubbträningar, året runt.

### Lyssna på den träningsansvarige

Följ alltid träningsledarens (om det finns någon) anvisningar när du deltar i klubbträningarna.

### Tips och råd vid träningen.

- 1) Värm upp och avsluta gärna uppvärmningen med en paus. Använd cykelbanorna om det ändå inte går särskilt fort under uppvärmningen.
- 2) Vänta in de cyklister som inte hänger med. Då kommer dom kanske tillbaka nästa gång också.
- 3) Trampa i nedförsbackar om du ligger först och drar. Annars får alla, som ligger bakom, bromsa, på grund av det lägre luftmotståndet. Så trampa på.
- 4) Se till att din inre pedal (vänsterpedalen i en vänsterkurva) är i sitt högsta läge, och att ytterpedalen är i sitt lägsta (högerped-

alen i en vänsterkurva). Lagg lite extra tyngd på den sistnämnda. Då ser du till att den inre pedalen inte går i marken och du får en lägre tyngdpunkt och bättre kurvteknik.

5) Om möjligt gå ut i motvind – se till att lägga rundan så att ni får motvind i början och medvind på slutet.

6) Hälsa på dina medtrafikanter, det skapar en god stämning.

7) Cyklar du längre än två timmar bör du äta något under tiden. Börja äta redan den första timmen, och drick dessutom minst 4-5 dl i timmen, annars är det risk för hammaren/släggan/vägen: ett oönskat tillstånd av total utmattning.

### Tempogrupp

På vissa, men inte alla, träningar och på FB utannonserade cyklar tillämpas tempogrupper. Vi använder oss av tre olika intervall.

LUGNgruppen 21-26 km/h

MELLANgruppen 26 -29 km/h

SNABBgruppen 29-33 km/h

Hastigheterna avser snittfart hela passet.



# Cykla i grupp



## Cykla i grupp

Att cykla i grupp kräver kunskap om kommunikation i gruppen. Sikten skymms när man ligger på rulle. Därför använder man sig av ett antal tecken så fort en fara upptäcks. Vidarebefordra tecknet till siste man.

### Här är de tecken vi använder:

- Stanna – en uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt.
- Sakta ner – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stannatecknet.
- Hinder höger sida – Klappa på höger rumpa eller vinka med höger hand bakom ryggen åt vänster.
- Hinder vänster sida – Klappa på vänster rumpa eller vinka med vänster hand bakom ryggen åt höger.
- Hinder på vägbanan – typ hål, vägbrunn, glas, grus – peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.
- För stora hål – Ropa HÅL!
- Sväng vänster/höger – vanliga svängtecknet.
- Omkörande bil – ropa "bil". Övriga deltagare ska då eka orden genom gruppen och gå in på ett led.
- Tätt trafik – ledaren kommenderar "ett led" eller vid många deltagare "ett led lucka". Det sistnämnda innebär att man grupperar sig en 5-6 cyklister med 10 meters mellanrum till nästa grupp osv. Orden ekas genom gruppen.

### Hjälp varandra

Det går förstås mycket fortare om alla hjälps åt om någon får en punka eller problem med cykeln.

### Respektera dina medtrafikanter

Följ trafikreglerna och kör säkert! Visa respekt för medtrafikanterna – precis det vi själva kräver av dem.

## Var förutsägbar

Vad du än tänker göra – se till att alla får reda på det i tid. Gör inga plötsliga rörelser i sidled, utan glid mjukt åt sidan, gärna efter att du först markerat med en liten handpekning eller dylikt. Ska du äta, dricka, ta av/på regnjacka eller något annat, se till att lägga dig sist innan du börjar trassla.

## Sköt om cykeln

Det är ingen giltig ursäkt att orsaken till olyckan var att man hade glömt att limma däcken, eller inte hunnit ställa in bakväxeln så att den råkade gå in i bakhjulet.

## Mer om gruppscykling

- Alla kan hänga med

De som är tröttast i gruppen lägger sig längst bak och släpper in folk på rulle framför sig. De som å andra sidan är starka tar längre förningar, men inte hårdare. På så sätt hänger alla med och får bra träning trots olika förutsättningar.

- Placering och dragteknik

På distanspassen försöker vi att praktisera två-parsprincipen, om inte ledaren sagt annat – vi ligger alltså två och två i bredd. Det yttre ledet är det "snabbare" och rör sig framåt i förhållande till det inre ledet, som redan har varit uppe och dragit. För att det ska fungera är det viktigt att det inte uppstår luckor i leden och att man håller igen i uppförsbackarna. När det är dags att växla kan man säga det till sin parkamrat, varpå den vänstra cyklisten mjukt ökar och lägger sig framför sin tidigare högra parkamrat, (som inte saktar in för då måste alla bakom bromsa). Därefter glider näste cyklist i det vänstra ledet fram till den främre positionen. Kör aldrig mer än två i bredd. Ibland ligger vi en och en, det avgör ledaren. Tänk också på att de som drar måste trampa på i nerförsbackarna så att inte alla får bromsa.

- Håll ansträngningen och kör mjukt

I backar är det bra att försöka hålla samma ansträngningsnivå så att gruppen inte dras ut. Observera att ansträngningsnivå inte är samma sak som hastighet. Tag gärna hjälp av pulsmätaren. Ta en titt på hastighetsmätaren innan det är dags att gå upp och dra. När du går upp så se till att bibehålla hastigheten/ansträngningen. Samma princip gäller om det blir en liten lucka till cyklisten framför. Spurta inte allt vad du kan för att sedan tvärnita när du är ifatt, det är bara slöseri med energi. Försök istället att lugnt och metodiskt arbeta dig ikapp för att sedan bara mjukt ansluta till "din" rulle. Ska du ställa dig upp ur sadeln så bör det också ske så mjukt som möjligt, gärna efter att du har växlat ner till en tyngre växel. Försök att bibehålla trycket på pedalerna samtidigt som du reser dig upp ur sadeln. Reser du dig för fort på en lätt växel skjuter du automatiskt tillbaka cykeln en halvmeter, och har lika automatiskt skaffat dig en ovän eftersom cyklisten bakom bara hade en decimeter mellan sitt framhjul och ditt bakhjul... ✖





Cykling i böljande landskap är njutbart för kropp o själ.

# Försäsong på Costa Blanca

*Torrevieja området söder om Alicante är kanske mest känt för sitt stora utbud av golfbanor och otaliga semesterhus att hyra. Här kan man också på rätt nära håll hitta bra cykelområden i böljande landskap kombinerat med god spansk mat. Norwegian flyger numera en gång i veckan direkt från Umeå till Alicante vilket gav idén om en försäongsvecka med träning i olika former.*

*Text:* Richard Olsson  
*Panoramafoto:* Leif Karlsson

Vår resa ägde rum den sista veckan i april i år och skedde i egen regi. På flygplatsen möttes vi av lägenhetsansvarige Julianna. Morgonen där på fick vi våra Trek landsvägshojar levererade av en mycket trevlig Walesare som driver Costa Blanca Bike Hire. Tipsen från vår Walesare var att ta oss till Sant Miguel de Salinas eller Los Montesinos för att få landsbygdskontakt. Det visade sig vara bra startpunkter. När man väl avverkat de 8-10 kilometrarna ut till dessa byar öppnade sig böljande landskap och oändliga möjligheter till landsvägscyckling. Med våra startpunkter givna var det enkelt att lägga upp turer av olika längd.

I varje litet samhälle är möjligheterna till en fika eller mat bra. Priserna sjunker och kvaliteten ökar för varje mil från kusten.

När vädret var bra kunde många cyklister ses ute på vägarna. I de långa uppförbackarna kunde man ibland få höra ett "muy bien" innan en spanjor som alltid hade vita Oakley radarbrillor passerade snabbt.

Jag måste passa på att varna för att kartmaterialet inte alltid är uppdaterat varför en Mountainbike kunde passat bra i några situationer. Vägar kan



Richard Olsson med Embalse de la Pedrera i Bakgrunden.



En förrätt ute på landsbygden som här i Hurchillo där dagens trerätters lunch ligger på 8 euro inklusive dryck o kaffe.

## FAKTA

Torrevieja ligger ca 5 mil söder om Alicante. Flygresan kostade strax över 2000 kr tur och retur från Umeå. Flygtid ca 4 timmar. Hyfsade cyklar finns att hyra hos Costa Blanca Bike Hire för 75 Euro i sex dagar. Då ingår leverans, hämtning och breakdown service alla ljusa timmar. Ett Hus med 4 sängplatser och tillgång till pool ligger på ca 1900 kr/vecka. Homeaway är en site som funkade bra. För den som vill riktigt tuffa backar skall nog siktet läggas på Calpeområdet som ligger 5 mil norr om Alicante eller norr om Benidorm.

helt enkelt saknas i verkligheten men rester noteras och ibland finns helt nya golfsamhällen i verkligheten men inte på kartan.

Normalt sett är klimatet i april som en svensk sommar. Vi hade lite otur och fick mer än vår beskärda del av regn varför vi fick ägna oss åt gymbesök och löpning som alternativ. Ett riktigt schysst gym med spinning-klasser och stor skrotavdelning letades upp. Lite anorlunda som svensk var att notera erbjudandet om 10 öl och en påse chips för 10 Euro i gymets bar som annars var väldigt hälsoinriktad i sitt utbud. Spanjorer har kanske en annan syn på återhämtningsdrycker?

Trots regn alla dagar utom en hann vi med ca 30 mil cykling på sex dagar. Några timmar sol vid pool hanns också med. Förutom cyklingen träffade vi många trevliga människor och njöt av god mat. Jag bjuder gärna på mer erfarenheter för den nyfikne. Ni hittar mig på facebook i OIKgruppen. ✱



En förrätt ute på landsbygden som här i Hurchillo där dagens trerätters lunch ligger på 8 euro inklusive dryck o kaffe.



# En kväll med **MEK**

Text: Andreas Olsson  
Foto: Petter Holmlund

UNDER VÅREN HAR OIK CYKEL I SAMARBETE MED INTERSPORT ARRANGERAT MEK-KVÄLLAR DÄR INTERSPORTS KUNNIGA MIKAEL KARLSSON GÅTT IGENOM ANVÄND-BARA TIPS FÖR DEN SÅ VIKTIGA **GÖR-DET-SJÄLV-SERVICEN**, ETT KRAV FÖR ATT HA EN CYKEL SOM FUNGERAR UNDER MÅNGA SÄSONGER. KVÄLLARNA BLEV MYCKET UPPSKATTADE OCH FÖR ER SOM MISSADE, HÄR KOMMER EN SAMMANFATTNING



**TVÄTT.** Vi började med att ha en genomgång på temat tvätt. Micke tipsade om att vanlig cykeltvätt funkar bra med bilschampoo men man bör undvika högtryckstvätt då det höga trycket kan pressa in smuts i lager och liknande finmekaniska delar. Avfettning är också något man ska försöka undvika, men vill man använda det så är det viktigt att inte få avfettningen i lager samt på bromsskivor.



### STYRLAGER.

Därefter demonstrerade Micke hur man byter styrlager och hur man därefter "känner" igenom cykeln i jakt på ovälkomna glapp. Glapp i styret är inte bara otrevligt för cyklisten utan kan också slita på ram och styrstam.



DRIVLINA. Det kanske viktigaste gör-det-självtipset som behandlades är hur man ska justera och smörja drivlinan. Micke berättade att han föredrog smörjmedel innehållande Teflon då detta har de bästa egenskaperna, men samtidigt höjdes ett varningens finger gällande de negativa hälsoeffekterna detta smörjmedel har både för oss människor och övrig natur.

Smörjning av kedja samt rulltrissor är viktigt, men glöm inte att torka bort överskottet. Man vill naturligtvis inte ha en för torr drivlina, men heller inte en kedja som dryper av smörjmedel.



**VÄXLAR.** Inställningarna av växlar är generellt liknande på mountainbike samt racer och även mellan olika märken är tillvägagångssättet liknande. Inledningsvis bör man alltid kolla växelörat så att det är rakt. Med ett snett växelöra är det i det närmaste omöjligt att få ett fungerande växelsystem. Detta är särskilt viktigt på mountainbikes eftersom växelörat och övriga växeldelar av naturliga orsaker är utsatt för mer våld än en cykel som bara går efter landsvägen. När växelörat är besiktat är det dags att ställa in ändlägena för kedjan, dvs hur lång in mot ekrarna och hur långt ut mot ramen kedjan tillåts röra sig. Detta justeras med skruvarna märkt H och L som återfinns på bakväxeln. Om växlar trasslar när man växlar från stort till litet drev kan detta bero på att vajern inte kan röra sig som den ska och behöver smörjas.

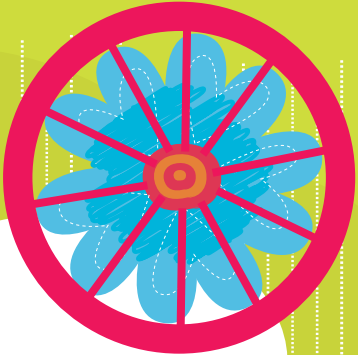
Efter närmare tre timmar av väldigt givande men intensiva genomgångar avslutade Micke med ett tips som kändes bra, att man ska cykla mer än man servar sin cykel och det kanske är det viktigaste av allt.



### Webbtipset

Justering av växlar är en process som man ofta måste testa själv och där instruktioner i form av filmer kan vara att föredra. Filmerna nedan behandlar många av de tips Micke gav under mek-kvällen.  
[www.youtube.com/watch?v=SjIfKO\\_tAo0&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=SjIfKO_tAo0&feature=related)  
[www.youtube.com/watch?v=zLqrhFzW8s0](http://www.youtube.com/watch?v=zLqrhFzW8s0)





# Vänner

Skanska Installation

El - Tele - Data - Larm

GILLA.

PLAKAT

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>

**sport**  
lampan.se

  
**SCA**  
Care of Life

**NRA**  
skyttfixarna

09 2010  
Guide  
365  
guide365.se

 **Schakt**