

Gruppledare

Text - Bernt Johansson

Det har talats en hel del om cykling i grupp eller klunga. Är det så märkvärdigt kanske någon undrar. Är det inte bara att rulla iväg? Jo, det är det kanske men för att gruppen skall fungera så behövs det vissa ”regler” för att alla skall trivas. Risken är annars att det urartar och det blir ”tävling” i stället.

Under ett antal år så har jag varit ute och rest med andra cyklister och har hittat en form för åkning i klunga som fungerar bra både för nybörjare och för mera vana cyklister. Det här är en beskrivning som jag brukar lämna till andra gruppledare som leder egna grupper under våra resor.

Det krävs att någon bestämmer och det gör en GruppLedare (GL). Hon eller han styr och kanske också tillrättavisar gruppdeltagarna. Det måste alla vara överens om och det måste också GL göra vid genomgången.

Inför det två – tre första gångerna så bör GL titta igenom den här ”manualen”, för att repetera, men också ha en kortare genomgång med deltagarna innan alla har lärt sig hur det går till. Det kan också vara på sin plats att förklara meningen med att träna på detta vis, ungefär som jag försöker göra i min krönika.

Hur många ni kan vara i en grupp beror på trafiken och hur vägarna ser ut, men blir ni flera än 15 – 20 cyklister så är det bättre att dela på gänget.

Gå igenom med gruppen innan start och berätta om hur det skall fungera:

- Alla kör sida vid sida, parvis, med varje par bakom varandra. Blir det trångt så ropar GL ”ett led” och då glider deltagarna in bakom varandra.
- Varje par skall ligga sida vid sida, varken före eller efter varandra oavsett om man ligger som första eller femte par. Speciellt viktigt är det att första paret (som drar) ligger i höjd med varandra. Inget av framhjulen skall vara före det andra.
- Regeln är att det är parkamraten som bestämmer hur sakta det skall gå. Det vill säga att *den som ligger lite före sin parkamrat får sakta in så att han kommer i jämnhöjd*. Det skall inte vara att den som ligger efter som skall köra fortare för att komma fram. Det här har många svårt för och det är också något som skapar irritation. Det är svårt att få just farten lagom och GL ha pondus nog att kunna korrigera sina kamrater.
- Det är bra om GL har med sig telefon, första förband, reservslang och gärna något verktyg.
- Paret skall ligga så nära framförvarande par som man tycker känns behagligt och nära den högra väggkanten så att gruppen inte tar onödigt mycket plats på vägen.
- Farten bör vara mellan 20 och 30 km./tim. på slät väg beroende av hur bra gruppen är eller om det är med eller motvind. Går det lite uppför så skall man växla, sänka farten och låta *ansträngningsgraden*, inte hastighetsmätaren, bestämma tempot. GL ger direktiv om farten skall ökas eller sänkas beroende av terräng, vind m.m.
- Kortare backar, uppför eller utför, när gruppen splittras så kan det räcka med att lugna ner tempot, genom att bara rulla sakta, för att återsamla gruppen när vägen planar ut igen.
- Vid stopp skall stopptecken (en höjd arm) göras för att göra alla uppmärksamma. Likaså om det är något på vägen som kan utgöra någon risk för gruppen. De som ligger först markerar med handen var hålet eller föremålet kommer att passeras.

- Rop eller varningar skall vidarebefordras i gruppen.
- Vid cykling på plan väg bör alla köra på lilla klingan fram. Denna form av lågintensiv träning ger bäst effekt med en hög kadens som bör vara minst 90 pedalvarv per minut, helst mera.

Här är några saker som du skall tänka på om du är gruppleddare. Kom ihåg att det är du som styr gruppen, och därför måste du gå in och instruera övriga i gruppen enligt ovan.

- GL skall hela tiden vara koncentrerad på att gruppen färdas på ett (helst för alla) behagligt sätt. Det betyder oftast att se till att det inte går för fort.
- Det är GL:s uppgift att säga till om någon kör för fort eller t.ex. ligger före sin parkamrat.
- GL skall hela tiden cirkulera bland de två första paren så länge alla är ovana.
- GL ser till att man kör rätt väg och bestämmer när det är dags för paus eller när någon skall väntas in.
- GL skall ha koll på hur det går för dem som ligger längre bak, att de hänger med utan några problem.
- GL ser till att saker som händer längst bak förmedlas fram till GL:s kännedom (punktering eller om någon kommer efter eller att det går för fort).
- I anslutning till att det blir stopp i gruppen skall GL se till att man kommer upp i marschfart genom en lugn farthöjning. Detta för att undvika ”gummisnoddseffekt”.
- GL ser till att farten regleras beroende av om det är motvind, medvind, lätt uppför eller utför.