

Träningsråd för resenärer

Text - Bernt Johansson

Hur cyklarna skall vara packade:

Tag av båda hjulen (ev. bara framhjulet), pedalerna och sadel/sadelstolpe, vrider styret och stoppar i cykeln i en kartong som du säkert kan få hos närmaste cykelhandlare. Får du inte tag i någon kartong så är det viktigt att cykeln är pedaler och sadel är bortplockade, styret fastbundet mot ramen och att cykeln ligger i en plastpåse som du nog kan få tag i på flygplatsen (samma som man använder till barnvagnar.

Det går naturligtvis också bra att skicka cyklarna i speciella cykelväskor.

För att du skall få ut så mycket som möjligt av resan så är det nödvändigt att din cykel är i ordning. Om du inte är så händig själv så skall du lämna in cykeln för en översyn hos en mekaniker som kollar att den är i bra skick. Det viktigaste är att däcken är bra och sitter fast ordentligt, hjulen är bra, bromsar och växlar fungerar och att du har rätt utväxling. Du behöver minst 39 (kuggar på minsta fram) 25 (största bak).

Vi kommer att ge oss ut på gemensamma träningar en gång om dagen då vi delar in oss i tre olika grupper som vi kallar "lugn", "lagom" och "snabb".

Det blir ingen hård träning utan vi kommer i stället att satsa på att få lite mil i benen. Vi kommer att köra parvis på rad efter varandra och under ledarnas överinseende växla mellan att ligga på rulle och dra. Farten kommer att vara behaglig och det blir lugnt och fint så länge det är ganska slätt. När det kommer backar så kör var och en i sin fart upp till toppen där alla väntas in för att sedan, när alla har pustat ut, fortsätta utför.

Jag vill poängtera att ingen behöver vara orolig för att det skall bli för hårt. I så fall är det bara att gå ned i gruppen under. I lugna gruppen kommer alla som är friska (och kan cykla) att hänga med. Försök ändå att träna lite innan, för ju bättre tränad du är desto mera kommer du att njuta av cyklingen.

Tänk på att det kan regna även i utlandet så tag med regnställ och två byten med träningskläder gärna något med lång ärmar och långbyxor. Hjälmen är obligatorisk men det är bra om du har handskar också, som skydd ifall olyckan skulle vara framme.

Cyklingen.

Vi kommer att köra lugna pass men vi kommer också att vara ute ganska länge. Vill vi ta i lite mera ibland så har vi möjlighet att göra det i backarna. Alltså lugn träning men lite flås i bergen.

Måste det inte kännas lite jobbigt för att det skall ge något? undrar du. Måste jag inte ta i? Det behöver du inte. Bara att trampa ett antal tusen varv med benen under några timmar gör att musklerna vänjer sig vid långvarigt arbete. Muskelfibrerna utvecklas, kapillärerna (de minsta blodkärlen) blir flera vilket förbättrar blodgenomströmmningen, olika enzymer som finns i musklerna utvecklas positivt under långvarig, lugn träning. En långtur då och då gör dig till en bättre cyklist.

En viktig detalj är att köra på lätta växlar. Kör med kedjan på den lilla framklingan och någon av mittväxlarna på bakhjulet. Benen skall snurra med minst 95 varv/minut antingen du ligger

där bak på rulle eller om du är framme och drar. I början kan det kännas lite ovant (t.o.m. jobbigt) att trampa så lätt men det är ett bra sätt att lära sig att få ett ekonomiskt ”tramp” samtidigt som åkstilen slipas till det bättre.

Om man kör i bredd två och två, nära väggkanten, med nästa par på rulle bakom, sida vid sida de också, och så vidare så tar gruppen ganska liten plats. Så länge alla koncentrerar på att ligga nära väggkanten och inte vingla, genom att hålla blicken framåt, blir åkningen både disciplinerad och säker. En annan fördel är att desto fler som är med i gruppen ju mindre behöver du dra eftersom ni hela tiden turas om att ligga där framme. Detta gör att ni kan köra ganska långt utan att det blir krävande.

Att köra så här i grupp i ordnade och lugna former gör dessutom att du blir säkrare på cykeln. Du vänjer dig vid att ha andra cyklister nära dig, både framför, vid sidan och bakom dig. Du får dessutom mera känsla av var du hittar bästa rullen med den här träningsformen.

Det är bra om någon i gänget tar på sig ansvaret att se till att inte farten trissas upp. Det är annars lätt gjort att något par kommer upp i täten och någon av de två gärna vill ligga med ena hjulet före sin parkompis (man brukar säga att de får väldigt långa cyklar...). Då vill det till att någon säger ifrån så att inte tempot dras upp. Om du eller någon annan har mätare så är 25 - 30 km/tim lämplig hastighet.

Just sammanhållningen är viktig på en sådan här tur. Försök att anpassa farten till de som är minst tränade och håll ihop gruppen. Skulle det vara någon backe, där någon vill hålla ett lägre tempo än de övriga, så vänta på toppen. Tänk då på att den som är sist uppe också behöver pusta en stund så att inte alla åker när han eller hon kommit till toppen.

Händer något är det tryggt att ha flera åkare med, det är alltid någon som har ett verktyg, förband eller en telefon med sig.

Det mest positiva med den här träningen är dock att det är trevligt, du har någon att prata med och att parkompisarna skiftar emellanåt vilket gör att tiden går fort. Sedan är det ju skönt att ge sig ut i grupp och veta att det inte går ut på att köra livet ur varandra. Istället får du en lugn och nyttig långtur samtidigt som du kan snacka med kompisarna och njuta av naturen.