

# *Mesterprøven*

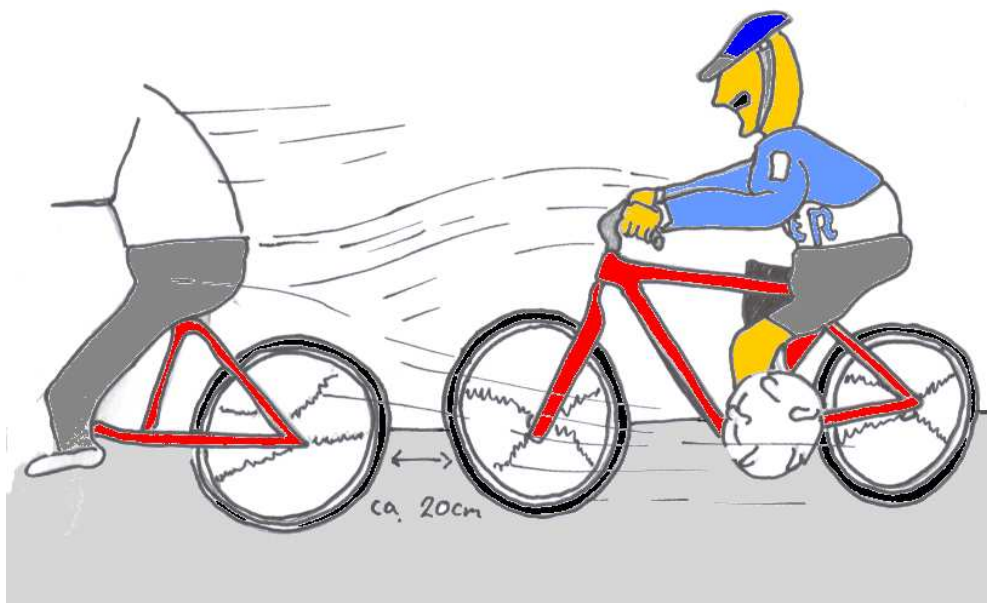
*Mestre  
hinderløype*

*Riktig  
plassering*



*Bli en god syklist.*

## ***Tren sykkel på riktig måte!***



### **Hold riktig avstand.**

Skal du trene landevei sammen med andre er det visse ting du bør vite.

For at du ikke skal belaste deg hardt er viktig at du ligger riktig plassert bak syklisten forrand.

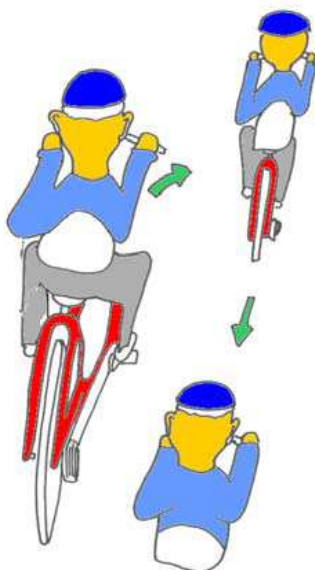
Du skal ha ca, 20 cm avstand fra bakhjulet til syklisten foran.

Da slipper du motvind og har samtidig drahjelp og du kan derfor øke farten betydelig uten å belaste så mye mer ekstra,

Samtidig som du sykler med andre skal dere bytte plass ca hvert 20 sekund ved at den fremste trekker ut til siden og slakker av farten slik at han trekker automatisk bakover til sistemann er passert.

De som ligger ytterst skal ligge ca, 1m fra veiekanten.

Da kjører bilene automatisk over i motsatt fil.



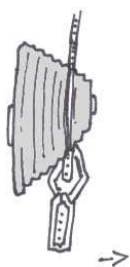
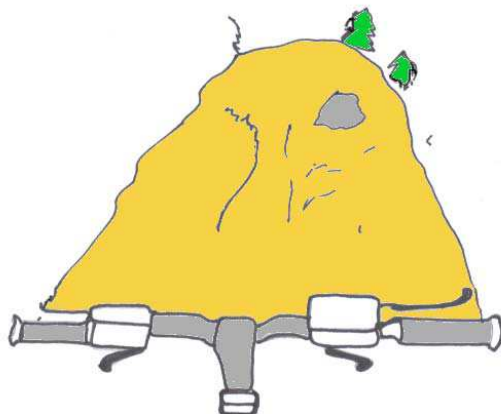
Dersom du kommer til en motbakke skal du ikke øke presset på tråkket. Du skal i stede gire ned slik at tråkket blir jevnt belastet på lik linje med flat vei. Dersom du gjør denne feilen mister du gode overskudd og har ikke så mye krefter å gi når toppen er nådd



Hvis du girer riktig og ikke presser for hardt i motbakke klarer du fint å henge med på lasset når veien flater ut og dermed blir det mer morsomt å sykle i tet med andre. Den som har gjort feilen ved å sykle forrest mulig i motbakke kan se langt etter den samme gruppen å sykle med.



## Terrengsykling



Dersom du bestemmer deg for å ta en avstikker inn i skogen må du tenke ganske likt som på landevei.

(Ikke belaste men i stede trække jevnt med lavt gir)

Det er ujevnt underlag og det betyr teknisk sykling.

Når du kommer til motbakken skal du gire ned trinn for trinn desto bratter bakken blir.

Du skal ikke kunne kjenne noe stort press i bena hvis du gjør det riktig.

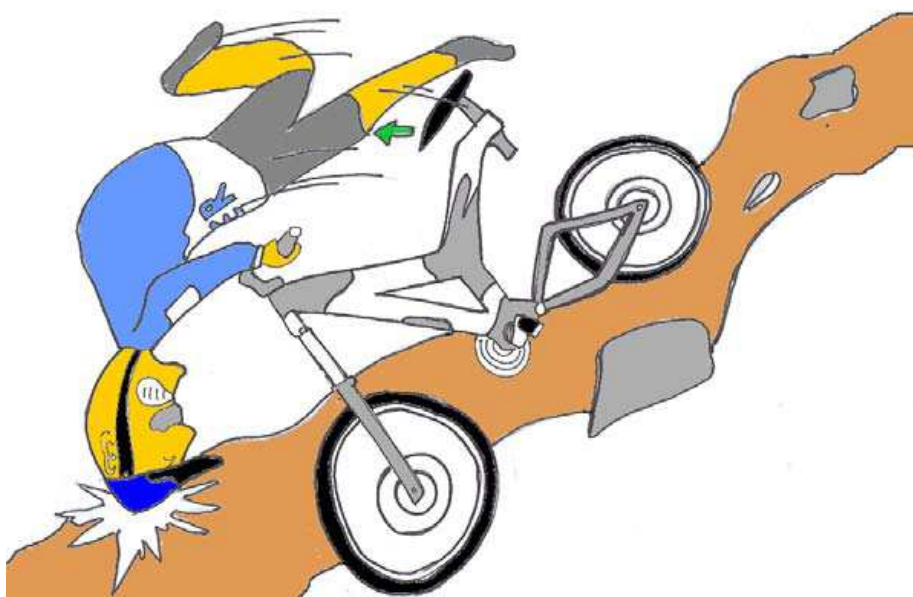
Dersom forholdene er gode før stigning kan du øke farten like før bakkestigning.

Da kommer du lengre opp før du blir nødt til å gire ned.

Denne teknikken egner seg godt i konkurranse hvis du ønsker en god plassering.



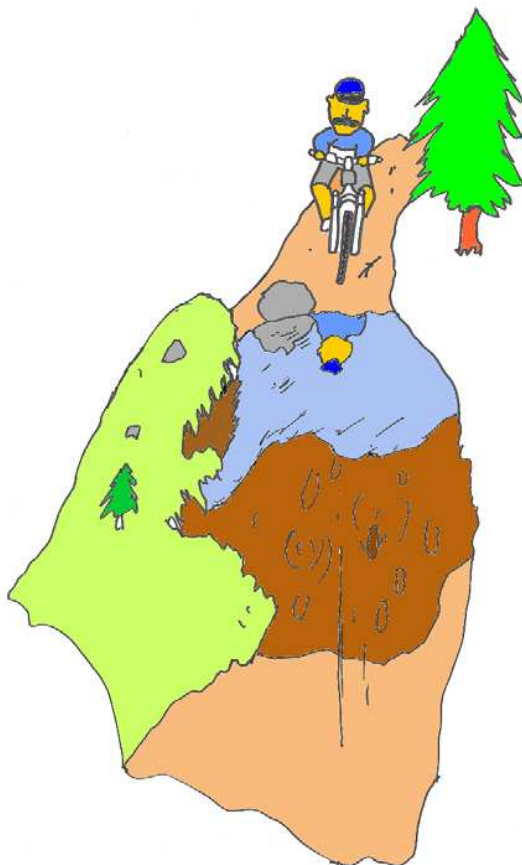
Omsider kommer du til en utforbakke og her er det fort gjort å gjøre feil.  
For å ha best mulig kontroll på sykkelen i høy fart skal du ha rompa plassert bak sykkelsetet.  
Da får du bakvekt og samtidig fjærer du litt med rompa i stede for å få all hakkingen i baken din. Hvis du sitter på setet kan du fort miste kontrollen pga ujevnt underlag og mye rytme i sykkelen





For å unngå slike uhell må du fokusere noen meter fremover når det bærer utenfor. Når du kommer til en knapp sving og du føler at farten er for stor bruker du bakkbremsen slik at bakhjulet skrenser over i samme retning som du svinger. Dermed har du bedre kontroll på styringen og dermed er skjanssen store for å kunne fullføre utforkjøringen med glans. Hvis det ligger mye stein eller kvist i veien som ikke er for store så skal du flyte jevnt over dem isteden for å styre unna. Det kan fort ende med fall. For å gjøre dette på best mulig måte skal du holde pedalen vannrett og dermed bruke hele kroppen til å løfte sykkelen med et stepp over hindringen.



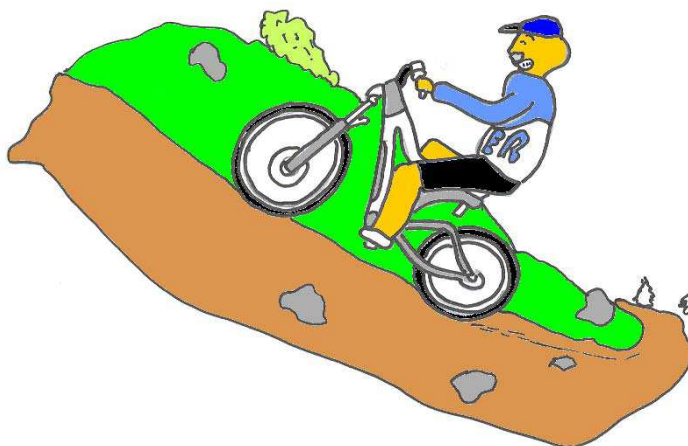


Hvis du kommer til en slik hindring som dette hvor det ligger mye leire skal du helst prøve å ha fart nok slik at du ruller over gjørma.

Øk farten gradvis før denne hindringen kommer.

Vær oppmerksom på at dersom det ligger vann i veien kan det være en viss dybde i det derfor er det lurt å være forberedt på dra litt i styret så forhjulet letter litt.

Når du kommer i bratt motbakke skal du huske på å gire ned på de letteste girene og samtidig ikke trække for hardt. Sykkelen skal på en måte bestemme hvilken fart du bør ha etter din styrke og evne til å fullføre stigningen.



Disse tingene er verdt å huske på når du trener aktivt.

1. Ligg riktig plassert bak syklisten forrand.
2. Ikke tråkke for hardt når du ligger fremst
3. Begrens tråkket i motbakke. Da taper du
4. Øk farten gradvis og ikke hurtig på flat vei
5. Husk å holde vekten bak når det går utenfor i terreng
6. Hold pedalene vannrett når du stepper over hindring
7. konsentrer deg om bakbremsen i terreng