

Månedens cykeltip – Fokus på foden.

Der lå med garanti godt med pakker under træet til dette års juleaften – og forhåbentligt var nogle af dem til dig. Der har sikkert været den sædvanlige gode gave fra tante Anna og den øvrige nærmeste familie, men alligevel var denne jul måske lidt anderledes end de tidligere? Hvis du er ny rytter i Team Rynkeby, så har du med garanti ønsket dig nogle meget anderledes gaver, end det du normalt plejer at ønske dig. Nu skal der jo købes ind af cykelgrej! Spørgsmålet er kun, hvorvidt din familie har lyttet til dine ønsker – og har givet dig cykelrelaterede gaver til jul. Det håber jeg de har! Men har du fået de "rigtige" gaver?

I en serie af cykeltip fra januar til juli kommer jeg rundt om forskellige grupper af cykelgrej (samt indstilling af din cykel). Her listes hvad du evt. vil få brug for, når alle Team Rynkeby holdene starter spinning op her i januar og når vi til marts starter træningen på landevejen. Denne måneds cykeltip fokuserer på foden...

CYKELSKO – kæl for din fod.

Hvis du skal deltage i spinning her i de kolde måneder og efterfølgende også køre på din nye racercykel på landevejen, så kan du godt nøjes med et par sko.

Det vil måske være en fordel med to par sko, så du altid har et tørt par sko, hvis du har været ude og køre i regnvej eller været til en hård spinningtime, der har fyldt dine sko med sved. De to par sko kan med fordel være forskellige, så de trykker på din fod lidt forskelligt, og måske også er lidt forskellige i bredde og længde.

Der findes billige og dyre sko, med 1, 2 eller 3 spænder, med og uden kulfibersål. De dyreste sko har en super hård kulfibersål, for således at kunne overføre al kraften fra trådet til pedalen og dermed til cyklen. De hårdeste sko er faktisk som regel de mest behagelige at køre langt i – underligt nok tænker du sikkert!

Generelt set skal du købe dine sko efter pasform. De skal sidde til, men ikke klemme. Der skal være fra 0,5 til 1 cm fra dine tæer til spidsen af skoen, så der skal være lidt plads i skoen.

Mærker som Gaerne, Sidi, Specialized, Mavic og Shimano har modeller i alle prislejer, og de kan alle anvendes til Team Rynkeby cykling, selv deres billigste modeller til godt 500 kr.

Der findes dog mange forskellige mærker og modeller – og den bedste dommer er din egen fod. De mærker jeg har nævnt ovenover, de kan findes i butikkerne, men der findes også mærker som er importeret direkte fra østen, og som dermed ikke er særlig kendt – men derfor behøver de ikke være dårlige! Prisen siger oftest ret meget om kvaliteten.

Personligt synes jeg den bedste sko på markedet er mærket Gaerne, enten model Crone eller Stilo, med kulfiber sål og et spændesystem, der er lavet af fiskeline. De sidder perfekt, vejer ingenting men koster desværre spidsen af en jetjager (godt 2.300 kr. – man kan findes på tilbud til 1.500 kr.)

Vigtigt: Hvis du har valgt at få leveret din Bianchi Team Rynkeby racercykel med Shimano SPD-SL pedaler, så skal skoens sål have tre skruer, der sidder i en trekant (som vist på billedet). Hvis du skal bruge skoen til spinning, så skal det være trehulsmonteringen.

KLAMPE TIL SKO/PEDAL – vælg den rigtige!

Hvis du skal deltage i spinning, så er de mest almindelige klamper fra firmaet LOOK, og det skal være de røde klamper. De røde giver nemlig foden lidt bevægelsesfrihed i pedalen (ca. 7 grader), hvor de gule klamper fra Look ikke giver bevægelsesfrihed. Skoen skal have tre huller til montering af klampen.



Når du skal på landevejen med din cykel, så følger der klamper med cyklen (du skal altså ikke købe nogle)! Shimano har dog et direkte modsat farvesystem, hvor den gule SPD-SL klampe har bevægelsesfrihed, og den røde resulterer i en fastlåst fod i pedalen. Der er også en blå udgave, der er lige imellem de to typer – men jeg anbefaler den gule. Du skal altså anvende den GULE klampe fra Shimano. Hvis du anvender SPD, så følger der også en klampe med til skoen. Den vil have bevægelsesfrihed i sig.



KORREKT MONTERING AF KLAMPEN – undgå knæskader.

Læg din sko på et bord – helt ude til kanten, med svangen nedad og bunden ud mod dig selv. Skoen rører dermed bordet ved hælen og ved knysten.

Klampen skal som udgangspunkt sidde midt på skoen (når vi taler frem og tilbage).



(Bord)

Klampen skal "drejes" så den er helt lige lodret (kaldet lod), altså 90 grader i forhold til bordet.



90 grader



KLAMPEBESKYTTERE – så står du fast!

Her kommer et tip, som du måske ikke vidste du havde behov for!

Du kan beskytte din klampe mod slid med en klampebeskytter. Hermed kan du trampe rundt i jord, ler og grus, uden din klampe fyldes, hvorefter du uden problemer kan hoppe på cyklen bagefter og bare klikke i pedalen uden problemer.

Desuden er de skridsikre, så når du går rundt på glatte overflader, såsom færger, så falder du ikke! Koster godt 100 kr.

SKOOVERTRÆK – så kan du holde varmen.



Planen er sikkert, at langt de fleste hold starter op med træningen i marts måned, vel og mærke på landevejen. Temperaturen er lav i marts og april, faktisk så lav, at du formentligt har behov for et skoovertæk. De kan nemlig holde på varmen, og mange af dem kan også holde vandet ude.

De findes fra tynde til meget tykke. Jeg synes du skal holde dig fra de helt tynde, og købe enten de tykke eller mellem-tykke. Der skal helst være en kraftig lynlås bagpå, så du nemt kan lyne op og ned.

De er flere der har sagt, at de ikke har behov for et overtræk – men de fortryder altid og kommer til de efterfølgende træninger med nye overtræk. Man prøver kun en gang, at cykle med frosne tæer – det er altså ikke sjovt!