

under Vätternrundans lopp är inte vägarna avstängda utan normala trafikregler gäller både mellan cyklister och gentemot övriga trafikanter

KLUNGAN

med hänsyn och sunt förnuft kommer du långt

långsamma cyklister håller till höger

snabba cyklister kör om till vänster

det är två enkla komihåg enligt gällande trafikregler som också gör livet i klungan i motionslopp enklare kom alltså inte farande till höger och överraska med omkörning som i Tour de France på Eurosport

var tydlig och förutsägbar i klungan

håll koll inte bara på framförvarande cyklister

utan även en bit fram - åt sidorna - bakåt och delta i klungans snack genom tecken och hojt

äter och dricker gör du när du ligger sist i klungan

för att eventuellt tappad flaska ska orsaka så lite strul som möjligt

OBS! undvik att hamna i farligt läge

där ditt framhjul passerar och hamnar bredvid i stället för bakom bakhjulet på framförvarande cyklist nu finns risk att »gå på hjul« dvs hjulen stöter i ihop räcker med en lätt touch

vilket ofta slutar med krasch!

snabbt i utförsbackarna - lagom på platten - långsamt uppför

målet är inte att farten ska vara samma hela loppet

utan siktet är i stället inställt på att hålla nivån av ansträngning på en jämn nivå under loppet

oavsett om du kör utför - på platten - uppför

en taktik som fungerar bäst för gruppen i långa loppet

om målet är att tillsammans få en så bra sluttid som möjligt

ligger du först i klungan över krönet på backen så kryp ihop och bli aerodynamisk och trampa på annars rullar dom bakom med lägre luftmotstånd snabbt ifatt och måste bromsa

nere på platten lugnas tempot i gruppen ner och alla återgår till att växeldra i lagom marschfart

när det är din tur att dra ökar du inte farten för att visa hur stark du är utan håller farten

är du i kanonform så visa det i stället genom att ta låååååånga förningar...

ligger du först när gruppen når en backe så håll farten till dess alla har kommit in i backen

dra sen ner tempot och sikta på att hålla samma nivå av ansträngning som på platten till toppen

jämn ansträngning är bra

blir det en lucka så spurta inte för att täppa till och tvåbromsa med ett puh! när du är fatt.

det är slöseri med kraft. du kan också få med ett gäng bakom som inte fattar riktigt när du bromsar

med risk att allt slutar i kaos och tillbud. bit i stället ihop och gnetta i fatt i jämn fart

grindvakt är nåt som du kan träffa på. det är då ett gäng som tränat tillsammans och under loppet lägger en ordningsman sist i sitt led som har till jobb att inte släppa in utomstående i gänget. det kan kännas lite sniket kanske men dom gör det inte för att vara taskiga utan för att hålla så bra och jämn fart som möjligt i sin klunga. med noviser i ledet bildas ofta luckor och klungkörningen blir ryckig. om gänget som tränat samman i stället får köra ostört blir farthållningen optimal. så reta dig inte på grindvakten utan lägg dig i stället direkt bakom så får du chansen till en bra resa i suget bakom »proffsen«.

klubbar med bra texter om klungkörning:

Hisingen www.hisingensck.se/traning/traningspolicy_utomhus.php

Fredrikshof www.fredrikshof.se/2674 CK

Valhall ckvalhall.se/doc/Dogma2009.pdf