

# Roskilde Cykel Motion

Velkommen til introduktionskursus



# Dette kursus



## Dag 1 – 1.4.25

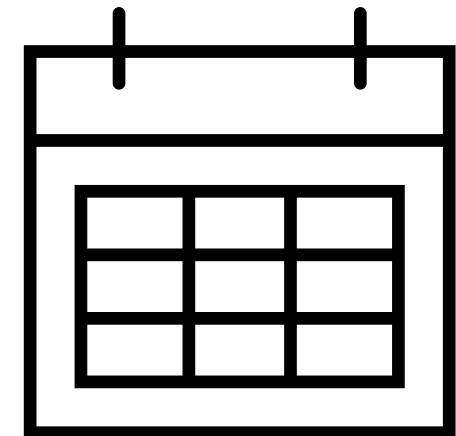
- Kl. 18.00 i Klublokalet, Rørmosen 37, Roskilde
- Møde hinanden – Præsenterer klubben, værdier, regler og aktiviteter

## Dag 2 – 8.4.25

- Kl. 18.00 fra Stændertorvet, Roskilde
- Cykel-kravlegård – Lære de basale samkørselsregler og – teknikker på lukket område

## Dag 3 – 15.4.25

- Kl. 18.00 fra Stændertorvet, Roskilde
- Træningstur på åben vej



# Hvem er vi?



- Præsentation af instruktørerne
- Præsentation af kursisterne
  - (Privat)
  - Cykelbaggrund
  - Forventninger til medlemsskabet
  - Forventninger til kurset





## Del 1 - Information

- Hvad er Roskilde Cykel Motion?
- Vores adfærd og værdier
- Vores trænings- og turprogram
- Pointsystem og frivillig assistance
- Hjemmesider
- Roller, udvalg og kurser

## Del 2 - Praktik

- Gó stil
- Sikkerhed
- Køreteknik
- Træningsture
- Udflugtsture

## Del 3 – Praktik for nye udøvere

- Påklædning og forplejning
- Teknik: Indstilling, udstyr og vedligehold



# Del 1 - Information

## Del 1 - Information

- Hvad er Roskilde Cykel Motion?
- Dette kursus
- Vores adfærd
- Vores træner
- Pointsystem
- Hjemmeside
- Roller, udvalgte

### FORBEHOLD:

Tonsvis af regler, anvisninger og råd - så husk på:

Det er bare cykling, og hvor vi skal passe på hinanden – og os selv 😊.

Vi andre har også lært meget af det hen ad vejen.

På landevejen sidder hjælpen lige omkring dig – så husk at spørge!

Torvets ”wow effekt” – Vi er mange forskellige typer

sikkerhed

øvere

ng

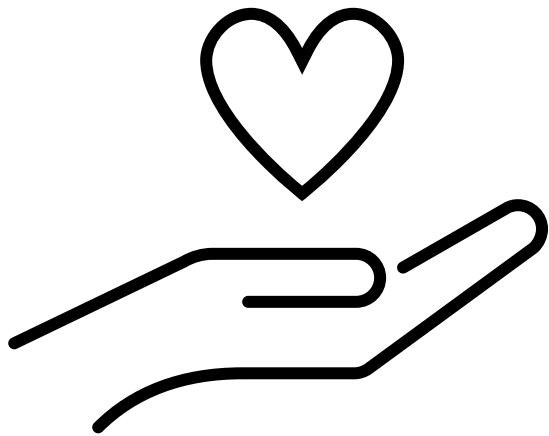
- Teknik: Indstilling, udstyr og vedligehold

# Hvad er Roskilde Cykel Motion?



- Roskilde Cykel Motion er en foreningsklub for motionscyklister på alle niveauer
- Foreningsklub betyder, at vi alle bidrager til klubbens aktiviteter
- Vores hovedaktiviteter er dels vores fælles træninger på faste ugedage, dels vores faste udflugter (en-dages og fler-dages)
- For mange er vores sociale aktiviteter en stor del af klublivet
- Vi har et klublokale i Rørmosen 37 i Roskilde. Her holder vi vores udvalgsmøder mv. og benytter det ligeledes som socialt samlingspunkt efter træninger osv.





- Vi har plads til alle og respekterer alle styrkeniveauer
- Vi deler os i passende hold – rutetype, styrke og antal
- Vi cykler ud sammen – og vi cykler hjem sammen. Undervejs venter vi gerne på hinanden
- Vi passer på hinanden og kører med gensidig respekt
- Vi sørger for uddannede sikkerhedsrepræsentanter på holdene (sikkerhedskaptajner)
- Vi overholder færdselsloven
- Vi giver klare signaler til hinanden undervejs

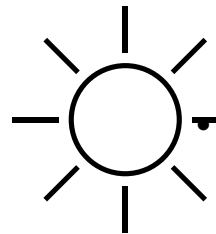


# Vores trænings- og turprogram



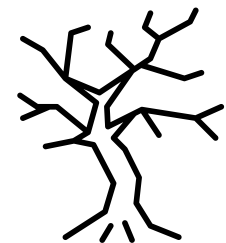
## Sommersæson (Apr-Okt)

- Primært racer, dog "månedens gravel-tur"
- Træningsdage: Tirsdage og torsdage kl. 9 og 18, Søndage kl. 9
  - NYT 2025: Intervaltræning torsdage
- Turdage:
  - Sommertur Maj (Tyskland, Spanien...),
  - Sensommertur August (Bornholm, Silkeborg...),
  - Dagsture (Hallandsåsen, Veddinge bakker, Langture)
- Løbsdage
  - Maj: Skjoldenæsholmløbet
  - September: Høstløbet



## Vintersæson (Okt-Apr)

- Gravel, vinter-racer og MTB
- Træningsdage:
  - Udendørs: Tirsdage og torsdage kl. 10, Søndage kl. 9
  - NYT 2024/25: Indendørs: Tirsdage (Lifeclub Hyrdehøj spinning), torsdage (CyclingPower, Zwift onsite/hjemme)
- Styrketræning: Onsdage kl. 18.30
- Generalforsamling
- Klubaftener (fx reparation af cykel)
- Medlemsmøde
- Klubfest



Annoncering via hjemmesiden (Kalender og Events)

# Pointsystem og klub-assistance



- I Roskilde Cykel Motion lægger vi vægt på at både den meget aktive og den sporadisk aktive motionist kan være medlemmer
- Gennem vores indtægter - primært ved de to cykelløb vi afholder - yder vi tilskud til vores udflugter
- For at sikre en fair yde/nyde balance, ydes tilskuddet afhængigt af ens ydelse – både mht. træningsaktivitet og klub-assistance:
  - Træningsaktivitet: Min. 10 gange i løbet af foregående kontingent-år
  - Klub-assistance: Arbejdsbidrag til min. 1 af vores cykelløb eller aktiv deltager i min. 1 af vores udvalg.
- Træningsaktivitet registreres som "møde-point" i klub-kalenderen på hjemmesiden

## Skjoldenæsholmløbet

## Host løbet

februar 2024

Uge Måned Agenda

tirs.	ons.	tors.	fre.	lør.	søn.
30. 10.00 Klubtur formiddag	31. 18.30 Styrketræning	1. 10.00 Klubtur formiddag	2.	3.	4. 9.00 Klubtur søndag
6. 10.00 Klubtur formiddag	7. 18.30 Bestyrelsesmøde 18.30 Styrketræning	8. 10.00 Klubtur formiddag	9.	10.	11. 9.00 Klubtur søndag

**Klubtur søndag**

📅 18-02-2024 09:00  
📅 18-02-2024 12:00

📍 Stændertorvet 1  
📍 4000 Roskilde

Gravl og vinterracer - Vi mødes på torvet laver passende hold til en god cykeltur.  
HUSK: Vinterracer skal have skærme på forhjul og baghjul.

Luk

# Hjemmesider - Medlemmer



## Hjemmeside (<https://roskildecykelmotion.dk/>)

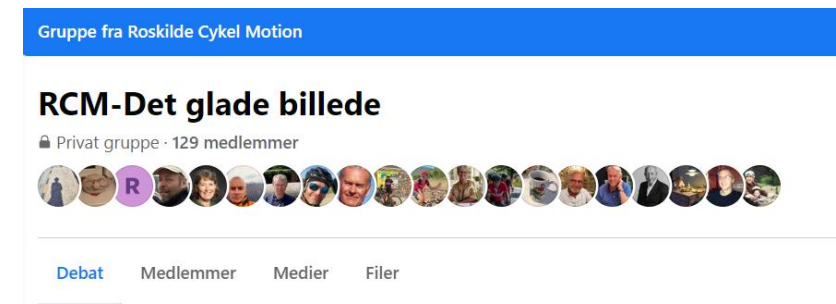
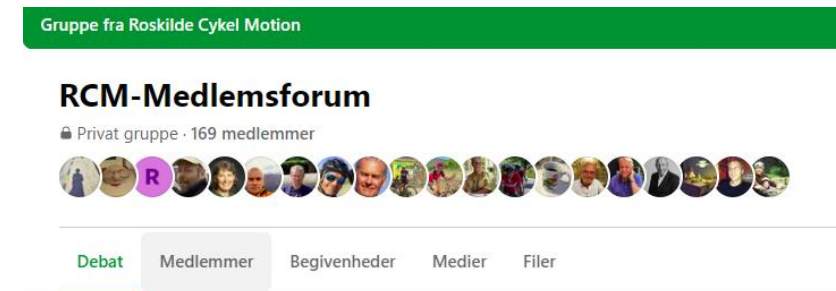
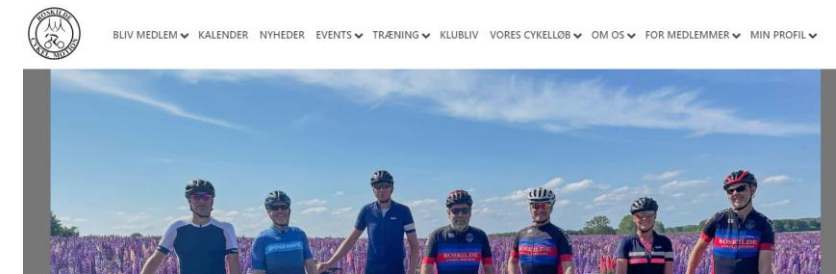
- Offentlig og Medlemsdel (Login)
- Struktur og hvad du kan finde her...
- Kalender, Events, Mødepunkt, Rutekartotek, Klubbøj

## Medlemsforum (<https://www.facebook.com/groups/559216736380726>)

- Lukket gruppe kun for medlemmer. Det er her medlem til medlem kommunikation sker. Siderne er 'ejet' af RCM.
- Struktur og hvad du kan finde her

## Det glade billede (<https://www.facebook.com/groups/20519825223476>)

- Lukket gruppe kun for medlemmer. Det er her medlem til medlem kommunikation sker. Siderne er 'ejet' af RCM.
- Struktur og hvad du kan finde her



# Hjemmesider - Offentlig



## Roskilde Cykel Motion

- Det er herfra vi booster opslag og videoer
- <https://www.facebook.com/RoskildeCykelMotion>

## Skjoldenæsholmløbet

- Løbet har både egen side på hjemmesiden samt en facebookside
- <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089492375688>

## Høstløbet

- <https://roskildecykelmotion.dk/page/hoest>



Roskilde Cykel Motion  
617 synes godt om • 760 følgere



Skjoldenæ

BLIV MEDLEM ▾ KALENDER ▾ NYHEDER ▾ EVENTS ▾ TRÆNING ▾ KLUBBIL ▾ VORES CYKELLEDE ▾ OM OS ▾ OPRET PROFIL LOGIN



Høstløbet

# Roller, udvalg og kurser



- Klubben ledes af en bestyrelse, som vælges for ét år ad gangen på vores årlige generalforsamling.
- Der er en række faste udvalg såsom Skjoldenæsholmudvalget, turudvalg, festudvalg m.v ligesom der udpeges udvalg ad hoc via bestyrelsen.
- Vi har ikke nogen ansat administration, så alt foregår på frivillig basis.
- RCM er medlem af:
  - Danmarks Cykle Union, DCU. Det giver bl.a. mulighed for at erhverve motionslicens og for deltagelse i landsstævner og distriktsstævner.
  - Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, DGI.
- Gennem DCU og DGI har vi adgang til kurser og services til gavn for vores klub. Bl.a. uddannelse af sikkerhedskaptajner.

## Bestyrelse



Kjeld Hansen

📞 33444000  
📧 k.hansen@rcm.dk  
📍 Roskilde



Vibeke Faber

📞 33444000  
📧 v.faber@rcm.dk  
📍 Roskilde



Henning Nielsen

📞 33444000  
📧 h.nielsen@rcm.dk  
📍 Roskilde



Søren Kildegård Jensen



Erik Havaleska



# Del 2 - Praktik

Gó stil

Sikkerhed

Køreteknik

Træningsture

Udflugtsture

## Færdselslovens § 49 – særlige regler for cykler

- Cykel må ikke føres ved siden af andet køretøj. Hvor der er tilstrækkelig plads hertil, må to cyklister dog køre ved siden af hinanden, hvis dette kan ske uden unødigt ulempe. Gives der signal til overhaling, må cyklister ikke køre ved siden af hinanden, medmindre færdselsforholdene tillader dette.
- Cykelsti skal benyttes – ingen spurter

## Skov:

- Færdselsloven gælder også her
- Alle skovveje og –stier er ved lov offentligt tilgængelige med mindre lovlige skiltning forbyder dette (bl.a. jagt)
- Kør ikke i private skove fra solnedgang til kl. 06.00
- Du må ikke cykle på stranden og udyrkede arealer (men gerne trække cyklen)
- I tvivl: Tag billed og rapporter (link på hjemmeside) – skilte skal følges
- Unødigt støj skal undgås

## Hinanden

- Hvis du fornemmer at en med-rytter hænger – så vis hensyn og sæt tempoet lidt ned. Tag evt. lidt ekstra føringer - på andre dage vil du sætte pris på at du bliver hjulpet. Og: Der kommer altid “frie” strækninger hvor vi kan køre individuelt (“mødes på toppen/ved skiltet”)
- Hvis du fornemmer at du ofte er i bagtroppen – så vis hensyn og snup et par ture på et langsommere hold (de andre bliver sjældent eksplicit irriterede... men implicit!)



## Sikkerhedskaptajner

- I RCM har vi en del uddannede sikkerhedskaptajner, som medvirker til, at turen forløber så sikkert det er muligt.
- Sikkerhedskaptajnerne har gennemgået et teoretisk og praktisk kursus, hvor de får redskaber til, at gennemføre en klubtur, med høj sikkerhed, køre med GÓ STIL og undgå vejvrede.
- Vi bestræber os på, at der er sikkerhedskaptajner på alle hold.
- Sikkerhedskaptajnerne kan ikke stilles til ansvar ved uheld.
- Alle medlemmer cykler på eget ansvar og ved uheld er det egen forsikring.

## Egen sikkerhed

- Cykelhjelm
- Ringklokke (brug den – og i god tid)
- Lygter
- Hænderne på styret
- ”Klik ud” – specielt ved langsom fart
- Ingen løse genstande! (lommerne, drikkeflasker der ikke klikker)
- Drik/spis kun når du ligger bagest

## "Kør sikkert"- projektet

1. Max. 12 ryttere i et felt. Ved sidevindskørsel (vifte) max 6 ryttere.
2. Vi har uddannede sikkerhedskaptajner.
  - a. Sikkerhedskaptajnen er klubbens øverste myndighed på klubturene.
  - b. Sikkerhedskaptajnens anvisninger skal følges.
3. Vi vil have simple og faste regler for sikker kørsel i RCM.
  - a. Opdaterede regler findes på [www.rc-m.dk](http://www.rc-m.dk).



## RCM kodeks

Kører man ud sammen, - kommer man også hjem sammen.

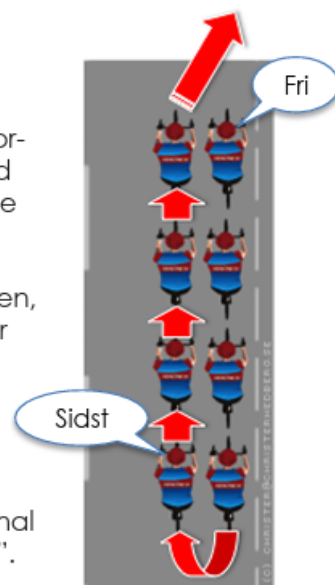
Vi har ingen hensyn der overgår hensynet til vores egen og hinandens sikkerhed.

Vi vil gerne dyrke vores sport – cykelsporten, og vi har respekt for hinandens forskelligheder.

## Paradekørsel - Alle

Paradekørsel er den mest anvendte, sikre og mest effektive måde at køre på – også kaldet 'transportkørsel'. Bemærk, at man får 2 føringer i træk. Hold konstant tempo.

1. Kør i 2 rækker – hold sideretning (skulder ved skulder). Ingen må køre i mellemrum. Hold passende afstand til den forankørende 20cm til 1meter afhængig af rutiner.
2. Skift. Forreste rytter trækker ind foran forreste inderste rytter. Når bagaksel er ud for inderste rytters foraksel, råber denne 'FRI'. Yderrækken følger med frem.
3. Bagerste rytter, som skifter til yderrækken, råber 'SIDSTE' til den rytter, der nu kører sidst.
4. Det er ikke tilladt at lave overlap med den forankørendes baghjul.
5. Ved skift giver de to forreste ryttere signal til hinanden – håndtegn eller råb "skift".



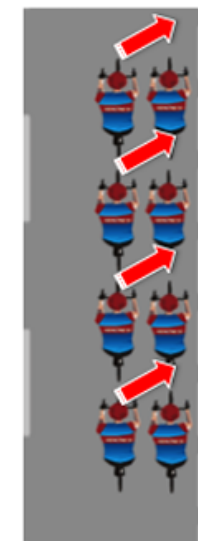
## Én og én – lynlåsteknikken - Alle

Vi kører én og én hver gang vi er nødsaget til at vise hensyn til øvrige trafikanter. Lynlåsteknikken anvendes ved:

- Oversigten på smalle veje er dårlig
- Dobbelt optrukket midterlinie
- Modkørende bil på smal vej
- Bil bagfra

*Forreste ryttere er feltets øjne...  
Bagerste ryttere er feltets ører...*

1. Forreste, bagerste rytter eller Kaptajn råber "én og én".
2. Ryttere i yderste række accelererer lidt og kører ind foran den inderste rytter, som sætter farten lidt ned og giver plads.
3. Ved normale trafik-/vejforhold råbes der "to og to".



## Rulleskift - Øvede

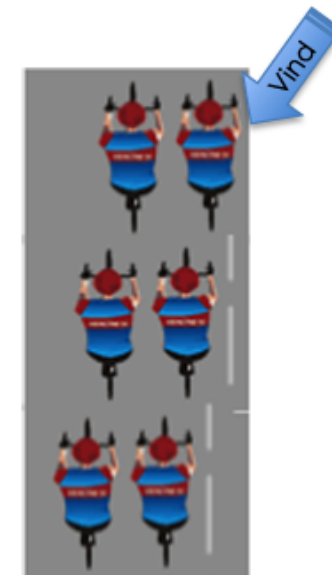
Samme som paradekørsel, men forskellen er at sideretningen (skulder ved skulder) er ligegyldig, idet der er konstant skifte.

1. Samme kommandoer med 'FRI' og 'SIDSTE' anvendes (se paradekørsel).
2. Hvis vinden kommer fra højre, skiftes der frem i yderrækken (læside), og vise versa ved vind fra venstre.
3. Man ligger tæt på hjul for at give så meget læ som muligt.
4. Hold konstant fart og undgå 'huller' i feltet og tempo ryk

## Vifte - Øvede

Ved kraftig vind betyder det meget, at man forstår at placere sig i forhold til hinanden. Herved bliver viftekørsel mere effektiv end rulleskift.

1. Ved viftekørsel kører vi max. 6 personer i feltet, da denne form fylder mere på vejen.
2. Rytterne placerer sig i forhold til vinden, så man får læ fra den forankørende.
3. Skiftene udføres som ved Paradekørsel. Brug kommandoerne 'FRI' og 'SIDSTE'.
4. Husk at Lynlåsteknikken stadig gælder - og undgå overlap!



## Bakkespurt - Øvede

Bakker er velegnede til at få pulsen op hurtigt og få styrke i benene. Men bakker udgør desværre også en sikkerhedsrisiko. Bakkespurt anvendes ofte til intervaltræningen.

1. Anvendes kun på vejstrækninger med ingen/begrænset trafik.
2. Kør kun på højre halvdel af vejen.
3. Kør kun hvor der er gode oversigtsforhold.
4. Hold din bane. Undgå sik-sak kørsel.
5. Ved overhaling højre om skal du sikre, at der er plads.
6. Råb "inden om" til den du overhaler.
7. Sikkerhedskaptajnen kan beslutte, at kun han/hun kan give signal til bakkespurt. Alternativt kan feltet køre spontane spurter under hensyntagen til sikkerhedsreglerne.

## Spurt - Øvede

Mange elsker at køre spurter, og mange løb afgøres netop i spurten. Spurter er med til at få pulsen op og er god til intervaltræning. Spurter køres ofte som skiltespurter (byskilte eller andet

1. Anvendes kun på vejstrækninger med ingen/begrænset trafik.
2. Kør kun på højre halvdel af vejen.
3. Kør kun hvor der er gode oversigtsforhold.
4. Hold din bane. Undgå sik-sak kørsel.
5. Ved overhaling højre om skal du sikre, at der er plads.
6. Råb "inden om" til den du overhaler.
7. Sikkerhedskaptajnen kan beslutte, at kun han/hun kan give signal til skiltespurt. Alternativt kan feltet køre spontane spurter under hensyntagen til sikkerhedsreglerne.



# Sikkerhed - Tegngivning



Vi anvender tegn og råb til at kommunikere i feltet. Herved øges sikkerheden betragteligt. Heller overdrive end det modsatte. Husk at lade tegn og råb 'vandre' i feltet, ved at gentage op/ned i rækken af ryttere. Vi anvender følgende tegn/råb:



1. Højresving – Venstresving.
2. Stop – venstre hånd.
3. Se op/Se op i højre/Se op i venstre. Fodgænger, parkeret bil eller chikane. Kombineres ofte med klap på højre/venstre balle.
4. Bagfra eller Forfra. Kombineres ofte med 'én og én'-kørsel.
5. Huller/Grus/Sten/vejbump til advarsel for ryttere bag dig. Kombineres ofte ved at pege til den side forhindringen er.



**HUSK: De forrest er feltets øjne – Råb/giv tegn i tide!**



Vi anvender tegn og råb til at kommunikere i feltet. Herved øges sikkerheden betragteligt. Heller overdrive end det modsatte. Husk at lade tegn og råb 'vandre' i feltet, ved at gentage op/ned i rækken af ryttere. Vi anvender følgende tegn/råb:



1. Højresving – Venstresving.
2. Stop – venstre hånd.
3. Se op/Se op i højre/Se op i venstre. Fodgænger, parkeret bil eller chikane. Kombineres ofte med klap på højre/venstre balle.
4. Bagfra eller Forfra. Kombineres ofte med 'én og én'-kørsel.
5. Huller/Grus/Sten/vejbump til advarsel for ryttere bag dig. Kombineres ofte ved at pege til den side forhindringen er.



## Generelt

- Forreste ryttere råber/viser i god tid
- Med råber mener vi... RÅBER
- Altid en gang for meget end en gang for lidt
- Bageste ryttere orienterer om bagfra kommende trafik
- Altid råbe "et-eller-andet" i tilfælde af fare
- Råb "bagfra" (+cykelklokke) hvis der skal passeres andre (cyklister, gående)
- Passerer sving/bom som forreste – hold fart nede til de andre er med
- Vær obs. på at man ofte "trækker de andre med"
  - Stop og blive holdende hvis der er mindste risiko for at ikke alle kan nå med over (hellere brok end trække en anden i ulykke)
  - Ukendt sving: Brems bagflokken ned
  - "Skjulte sving" ala Gevninge ulykken
- Råb "Defekt" hvis du punkterer/teknisk fejl...

**HUSK: De forrest er feltets øjne – Råb/giv tegn i tide!**



# Kør sikkert – RCM's 10 cykelregler



1. Jeg overholder færdselsreglerne.



2. Jeg lytter til andre i feltet og følger kaptajnens anvisninger.

3. Jeg holder min position i feltet – også efter sving, lyskryds m.v.



4. Jeg overskrider aldrig vejmidten.



5. Jeg overhaler altid venstre om. Ved spurter, hvor det er tilladt at overhale højre om, sikrer jeg, at der er god plads, og jeg råber "inden om" til den jeg overhaler.



6. "Èn og én" sker altid ved at flette efter "lynlåsprincippet".



7. Jeg viser altid hensyn til andre trafikanter.



8. Mit forhjul overlapper aldrig den forankørendes baghjul.

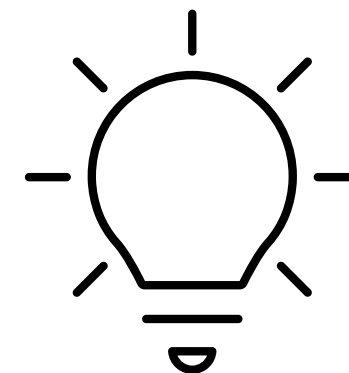
9. Jeg er opmærksom og videregiver relevante signaler.



10. Jeg medvirker til, at dem der kører ud sammen, også kommer hjem sammen.

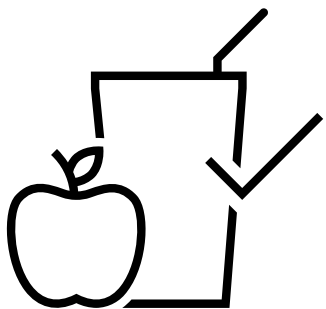
Råb – Råb – Råb!

- Klik altid minimum én fod ud når du nærmer dig et potentielt stop eller langsom kørsel
- På vej mod eller i pauseområde: Undervurder aldrig rytteren foran mht. pludselig stop – hold en fod klikket ud
- Undgå pludselige fartændringer og reaktioner. Bl.a. hvis du rejser dig op i sadlen (momentant langsommere) – typisk på en stigning
- Vær obs når du kigger bagud – man drejer typisk lidt til den side man kigger (drej hovedet – ikke kroppen)
- Hunde, katte, heste – vær altid forsigtig og advar de andre
- Rundt i sving / Passering af bom mv. – Vent på bagtroppen, det tager altid tid at hente ind
- Vand på vejen = Sæbe
- "ICE" armbånd
- Lad dig aldrig presse til noget du ikke er komfortabel med!



- Bremseteknik
- Kørsel nedad
  - Andres fart – eller din egen fart?
  - Sid ”nede i styret”
  - Respekter sving – centrifugalkræften er ikke ophævet for cyklister!
- Sving
  - Skær svinget ”som i et Formel 1 løb” (størst mulig radius)
  - Inderste ben op / Yderste strakt (vægten på yderste)
  - Brug inderste ben som modvægt – drej den indad i svinget
  - Brems inden et sving – og hvis: forsigtig med udskridning (ikke blokere)
- Gear
  - Indstil det rette gear i tide
    - Sandsynligt stop forude – Lille gear
    - Stigning forude – Lille klinge
    - Undgå ”hårde skift” under belastning (men brug det om nødvendigt)





- Alle træningsture annonceres på hjemmeside
  - Tjek for evt. distancer, udflugter, langture, konkurrencer mv.
  - Initiativer er velkomne – ”Jeg har tænkt mig at... er der nogen der vil med?”. Men orienter dig lige på forum først, så det ikke kolliderer med andre initiativer
- Ruter kan evt. downloades på forhånd
- Husk 1-2 drikkedunke og evt. forplejning
- Vi mødes ”altid” på Stændertorvet
- En ”torv-kommandør” vil informere og sørge for gruppeopdeling (hjælp med at holde disciplin) – herunder sikre god modtagelse af nye medlemmer
- Hver gruppe koordineres af en kaptajn
- Undervejs kan der gøres stop – herunder ”bager-stop”
- Umiddelbart før mål vil kaptajnen kalde sammen til et evaluerings-stop, hvor godt og kan-gøres-bedre fra dagens tur drøftes
- Evt. klub-hus arrangement

- Dagsture
  - Dagsture er typisk en langtur med start i Roskilde, eller en nærliggende cykel-attraktion (Hallandsåsen, Veddinge bakker mv.).
  - Vi prøver så vidt muligt at arrangere fælles transport.
- Udflugter
  - Vi afholder normalt 2 årlige udflugter – en sommertur (5-7 dage) og en sensommertur (2-3 dage).
  - Sommerturen er typisk en færdig-pakke til en udenlandsk lokation, hvor sensommerturen ofte er med egen transport til en dansk lokation.





## Dag 2 – 8.4.25

- Vi mødes kl. 18.00 på Stændertorvet
- Vi øver samkørsel og teknikker:
  - Antrit
  - Drikke i et felt
  - Balance
  - Bremsøvelser
  - Svingteknik
  - Andet

## Dag 3 – 15.4.25

- Vi mødes kl. 18.00 på Stændertorvet
- Vi øver kørsel på velegnet offentlig vej
- Forventlig 40 km i moderat tempo

# Del 3 – Praktik for nye udøvere

Påklædning og forplejning

Teknik: Indstilling, udstyr og vedligehold



# Påklædning & Forplejning



## Påklædning

- Klubbtøj
- Sommer påklædning
  - Bibshorts, jersey/trikot, vindvest, vind/lommejakke
  - Hjelm
  - Cykelsko
    - Klamper,
    - Størrelse (udvider i varme!)
    - Velcro / Klik / Bora-spænder
    - Sko-overtræk
    - Sko-indlæg
  - Handsker
- Vinter påklædning
  - "Løg-ringe"
  - Sved-undertøj
  - Almindelig vs tyk langærmet jakke
  - Støvler vs sko-overtræk
  - Bukser
    - Lange - med/uden pude
    - Knickers (forår/efterår)
  - Pandebånd / Hjelmhue
- Øvrigt
  - Solcreme
  - Buksecreme

## Forplejning

- Drikke
  - 1 dunk/time'ish
  - Energipulver (kulhydrat og/eller salt?)
- Energi
  - Geler
  - Barer
  - Andet (bananer etc.)
  - Salt-tabletter
  - Proteinpulver



### Klubbtøj - medlemspris

Pr. 25. november 2022	medlemspris - kr.
Jersey PRIME	465
Jersey PRR k/æ m. refleksbælte	705
Vindvest PRR	645
Jersey PRR l/æ	840
Bibshorts Herre PRR 8H pude + refleksdots	720
Bibshorts Lady PRR m/sele	705
Shorts Lady PRR u/sele	645
Vindjakke PRR, vind-/overgangsjakke	705
Vinterjakke PRR luksus	1.175
Vinter Bibtights Papillion m. vindfront	800
Vinter Bibtights u/indlæg	570
Vinter Bibtights m/indlæg	700
Vinter Knickers 3/4 m/indlæg	675

Prisændringer

**SNOWFUN**

# Teknik: Indstilling, udstyr og vedligehold



## Indstilling af cykel

1. Bikefit?
2. Pedalsarmslængde
  1. Under 69 cm = 165 mm
  2. Mellem 70 og 82 cm = 170 mm
  3. Mellem 83 og 86 cm = 172,5
  4. Længere end 86 cm = 175 mm pedalarme
3. Sko-klamper placering
  1. Bredeste sted på foden skal være over pedalaksel
  2. Svangside mod bord: 90 grader (brug bog)
4. Sadelhøjde
  1. Enten: Skridthøjde x 0,883 = Afstand mellem krank og sadeltop (se billed)
  2. Eller: Sid på sadel og uden sko, hav pedalarm i bund: Hold forfod lidt opad – når du svinger hæl skal den lige snitte pedalen
5. Sadelposition
  1. Enten: "Lod-over-knæ" (se billede)
  2. Eller: Albue mod sadelspids – Langefinger 0-1 cm bag styret (dog afh. af frempind)
6. Styrhøjde
  1. Spacere
  2. Komfort test – hvad du foretrækker

**Landevej - Bikefit skema**

Navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_  
Info: \_\_\_\_\_  
Skader/irritation: Sovende venstre hånd - ondt i venstre lænd

Cykel:

A: Sadelhøjde:	75 cm (18 cm inde på sadlen)
B: Drop fra sadel:	6,6 cm
C: Reach sadel-styr:	54,5 cm
D: Sadelvinkel:	Neutral (lille tilt nedad)
E: Seatback:	6,8 cm
F: Sadelmodel og mærke:	143 mm - Specialized
G: Frempindslængde:	110 mm
H: Frempindsvinkel:	-8 % (flad)
I: Styr model og mærke:	Kompakt
J: Styrbredde:	44 cm
K: Styrvinkel:	Neutral
L: Sadelspids til greb:	69 cm
M: Grebposition:	Lille tilt opad
N: Pedalarmslængde:	172,5 cm

**Pedaler & Sko**

Pedaler:	Shimano
Klamper:	Shimano gui
Skostørrelse:	46
Såler:	Standard DMT
Position:	Eget billede

**palmarès**

# Teknik: Indstilling, udstyr og vedligehold



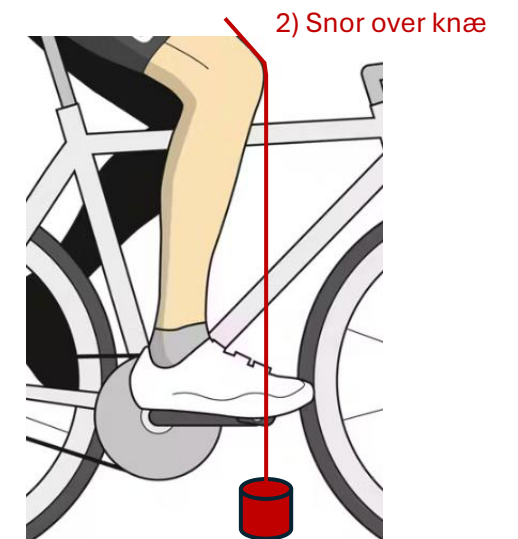
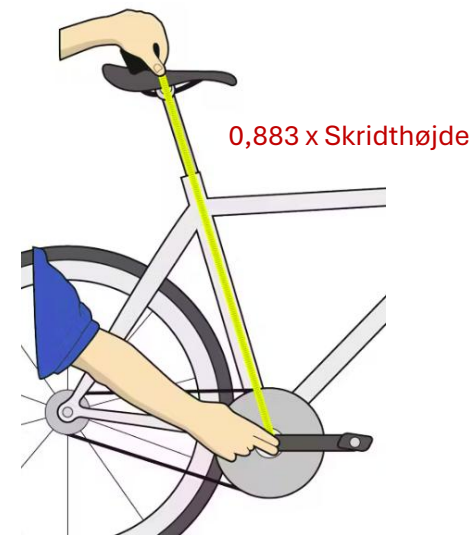
## Indstilling af cykel

1. OBS: Indstillinger har en høj grad af individuel fysiologi og præference!
2. Bikefit?
3. Pedalsarmslængde
  1. Under 69 cm = 165 mm
  2. Mellem 70 og 82 cm = 170 mm
  3. Mellem 83 og 86 cm = 172,5
  4. Længere end 86 cm = 175 mm pedalarme
4. Sko-klamper placering
  1. Bredeste sted på foden skal være over pedalaksel
  2. Svangside mod bord: 90 grader (brug bog)
5. Sadelhøjde
  1. Enten: Skridthøjde x 0,883 = Afstand mellem krank og sadeltop (se billed)
  2. Eller: Sid på sadel og uden sko, hav pedalarm i bund: Hold forfod lidt opad – når du svinger hæl skal den lige snitte pedalen
6. Sadelposition
  1. Enten: "Lod-over-knæ" (se billede)
  2. Eller: Albue mod sadelspids – Langefinger 0-1 cm bag styret (dog afh. af frempind)
7. Styrhøjde
  1. Spacere
  2. Komfort test – hvad du foretrækker

Sko: Svang ned + 90 grader



Sko: Bredeste sted skal sidde over pedalaksel



1) Vandret pedalarm

3) Flugte pedalaksel



## Sadeltaske

- 2 slanger
- Dækjern
- Nødlapper
- Værktøj/unbraco (til hjul)
- Tubeless – plugs/"hundelorte"/tang
- CO2 ventil/patroner
- Micro-skruetrækker (til små-sten i dækket)
- (Micro-værktøj, Kæde-link)

## På cyklen

- Drikkedunke (IKKE flasker – skal sidde fast i holderen)
- Pumpe
- Lygter
- Ringklokke
- GPS

## Dæk

- Slange vs Tubeless
- Tryk (husk at solen opvarmer)
- Dæktyper
  - rullemodstand, punkteringssikkerhed etc.
  - <https://www.bicyclerollingresistance.com/>
- Slangetyper
  - Butyl, latex
  - Rullemodstand, punkteringsmodstand etc.

## Punkteringer

- Stor klinge for, mindste bag
- Løsne dækket hele vejen rundt

## Vedligehold

- Vask (opløsningsmidler, (høj)tryksrensere)
- Kæde (olie/voks) + Smøring
- Drive-train (klinger, kæde, kassette)
- Gear – kabel strækkes



## Dag 2 – 8.4.25

- Vi mødes kl. 18.00 på Stændertorvet
- Vi øver samkørsel og teknikker:
  - Antrit
  - Drikke i et felt
  - Balance
  - Bremsøvelser
  - Svingteknik
  - Andet

## Dag 3 – 15.4.25

- Vi mødes kl. 18.00 på Stændertorvet
- Vi øver kørsel på velegnet offentlig vej
- Forventlig 40 km i moderat tempo