

VALG AV RACERSYKKEL

UTGANGSPUNKT

a) ØKONOMI

Har du ubegrenset med penger å bruke på kjøp av ny sykkel eller setter lommeboka grenser?

b) BEHOV

Hva skal sykkelen i hovedsak brukes til?
Når du har blitt enig med deg selv om økonomiske rammer og hva du skal bruke sykkelen til så er neste punkt i beslutningsprosessen:

c) RAMMEVALG/MATERIALE:

- 1) karbon
- 2) alu med karbon gaffel foran/bak
- 3) alu

d) HJULSETTET – MATERIALE

– Lavprofil/høyprofil – karbon/alu eller kombinasjon
Clincher med dekk/slange – slangeløst eller pariser for liming på felgen.
NB! Karbonfelger krever egne bremseklosser om du vil ha glede av de nye karbonfelgene i lang tid.

e) UTSTYRSGRUPPEN

– gir utveksling, bremses etc.

f) GAFFEL, SETEPINNE, SETE

– karbon/alu eller kombinasjon
karbongaffel og monostay bak gir mer bekvem støtdemping på raceren

g) STYREFRAMSPRING

lengde/vinkel, styre bredde/type

h) PEDALARM LENGDE

– pedalsystem

i) FLASKESTATIV/FLASKE

– antall/type/størrelse

j) VEKT PÅ KOMPLETT SYKKEL

ferdig til bruk

k) HVOR MANGE GRAM KAN DU SPARE VED Å VELGE LETTE KOMPONENTER?

l) MERKOSTNADEN KONTRA BESPARELSEN I GRAM?

Setepinne og sete må gi deg nødvendig og behagelig «sittekomfort». Vær obs på at det finnes ulike setetyper for menn og kvinner! Setet skal kunne reguleres i høyde og i lengderetningen. NB! Alle syklistene har behov for en tilvenningsperiode hver vår når trening på sykkel starter for å finne seg til rette både på nytt og eventuelt på gammelt sete. Om du fortsatt føler ubehag/smerte etter 10 treningsturer bør du oppsøke sykkelhandleren som kan bistå deg med nødvendige justeringer/utskiftinger.

Racerstyret finnes i ulike bredder!

42,5 cm er normalen for menn.
Kvinnelige ryttere bør fortrinnsvis velge «smalt» styre på 40 cm.

Styreframspringet leveres i ulike lengder fra 3 cm til 14 cm/ kan monteres «opp/ned» i ulike vinkler.

For kort framspring gir oppreist sittestilling, bekvemt for mange men ikke optimalt i forhold til en aerodynamisk sittestilling. For langt styreframspring gir ubekvem sittestilling og framprovoserer gjerne nakkesmerter på et «for tidlig» tidspunkt under trening og i konkurranser.

Flaskestativ må du ha på sykkelen. Minimum et på skråstanga og gjerne et på seterøret.

Hullene med skruer er klargjort fra fabrikk. Vi anbefaler sykkelflasker a 0,5 l (med 2 flasker a 0,75 l bringer du med deg 1,5 kg «ekstra» på sykkelen mot 1 kg med 2 flasker a 0,5 l). De aller fleste vil klare seg med 1 flaskestativ/flaske som en sørger for å etterfylle ved enhver mulig anledning.

Vekten på ramma utgjør bare vel 10% av komplett sykkel, utstyrgruppen med ulike komponenter, annet utstyr som monteres på, pedaler, flaskestativ og fylt drikkeflaske til sammen gir totalvekt på fra 6,8 kg til rundt 9,5 kg for komplett moderne sykkel ferdig til bruk. Ved å velge ultralette komponenter i «alle ledd» kan en få en komplett sykkel som veier under 5 kg.

Til orientering er denne «ulovlig» å benytte i rittsammenheng, dyrt men morsom å ha?

Krankarm/pedalarm kan også leveres i ulike lengder fra 170 mm til 175 mm.

Om du har spesielt lange bein/armene i forhold til total kroppslengde, bør du ta denne problemstillingen opp med sykkelhandleren før du kjøper/får levert din ferdigmonterte sykkel!

Til racersykler leveres ulike pedalsystemer. De mest valgte er LOOK-system eller Shimano – SPD. De ulike systemene krever egne cleats/klosser for feste mellom klikkpedalene og sykkelskoene.

Vær oppmerksom på at oppgitt vekt/og pris på sykler i Norge normalt er uten pedaler!

VÅR ANBEFALTE PRIORITERINGSLISTE:

A) **Legg pengene i ramme**, rammestørrelsen må være riktig/optimal for deg – ikke for stor og ikke for liten, men tilpasset deg; kjønn, alder, kroppsvekt og bruk.

B) **Velg et godt hjulsett** – alufelg- clincher med dekk og slange og ikke for høy profil

C) **Vær nøktern i valg av utstyrgruppe** om økonomien setter begrensninger.

De fleste sykkelprodusenter tilpasser alternative utstyrgrupper til rammer i ulike prisklasser. Kontakt din nærmeste faghandler på sykkel og finn ut den beste løsningen for deg innenfor akseptable økonomiske rammer. («mest mulig sykkel» for pengene).

Når du har funnet din løsning på A), B) og C) skal du være klar over ulike elementer der det er mulig å gjøre individuelle tilpasninger for en optimal sittestilling for deg på sykkelen.

