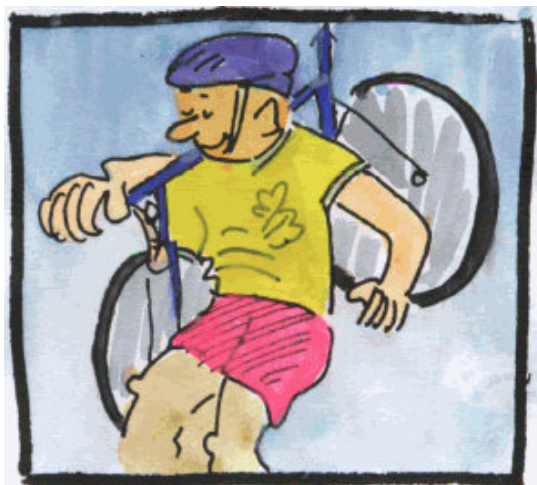




Ny i
Cykelklubben

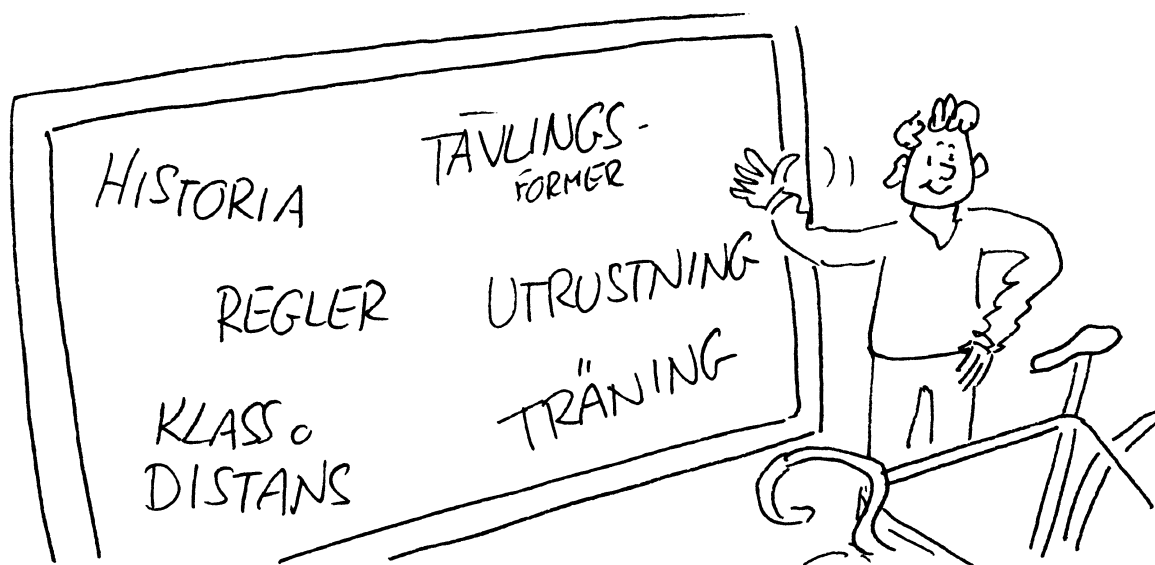


Innehållsförteckning

1.	INLEDNING	3
2.	DELTAGARE OCH MÖTESSHEMA	6
3.	LÅT HJULEN BÖRJA RULLA!	7
3.1	IDROTTENS ORGANISATION I SVERIGE	8
3.2	CYKELSPORTENS ORGANISATION	9
4.	OLIKA TÄVLINGSFORMER INOM CYKEL	11
4.1	VAD ÄR BMX?	11
4.2	VAD ÄR LANDSVÄG (LVG) ?	14
4.3	VAD ÄR MOUNTAINBIKE (MTB)?	16
4.4	VAD ÄR CYKELBOLL?	17
4.5	VAD ÄR CYKELCROSS?	18
4.6	VAD ÄR BANA?	18
5.	UTRUSTNING	20
5.1	KLÄDER OCH SKYDD	20
5.2	CYKELN OCH ÖVRIG UTRUSTNING	21
5.3	UTRUSTNING OCH MATERIALVÅRD	23
6.	KLASSINDELNING OCH DISTANSER	27
6.1	DIN FÖRSTA TÄVLING	28
7.	CYKELN	30
7.1	REGLER OM UTRUSTNING	30
7.2	STORLEK OCH SITSTÄLLNING	30
7.3	TEKNIK/TAKTIK	32
8.	REGLER	36
8.1	TÄVLINGSLICENS	37
8.2	UTRUSTNING	38
8.3	STIMULANTIA/DOPING	39
8.4	PROTEST	40
9.	HISTORIK - TILLBAKABLICK	41
9.1	HISTORIA	41
9.2	NÅGRA ÅRTAL	41
10.	ORDLISTA	44
11.	REFERENSER	46

© Svenska Cykelförbundet
Idé Bo Lövstrand, Thomas Eriksson
Projektgrupp Birgitta Edman, Thomas Eriksson, Hans Falk,
Bo Lövstrand, Anders Östberg
Omslag och illustrationer Hasse Adsjö
Bearbetning och layout Ulf Näslund, Bo Lövstrand
September 1997
Senast reviderat Bo Lövstrand, Thomas Eriksson, Ulf Näslund
September 2008

1. INLEDNING



”Ny i cykelklubben” är ett material för dig som vill veta lite mer om grunden eller är ny inom cykelsporten.

Materialet är indelat i 6 olika teman. Varje tema behandlar ett ämnesområde. Vi föreslår en arbetsordning men det är upp till gruppen själv att bestämma ordningen.

Följande områden presenteras:

- Tävlingsformer
- Regler och rent spel
- Utrustning och materialvård
- Klassindelning och distanser
- Träning, teknik och taktik
- Historia

Varje avsnitt tar upp vad vi i projektgruppen bedömer att man skall lära sig som ny i cykelklubben. Ett bra komplement till denna lärgrupp (tidigare benämnd studiecirkel) är ”TR - cykelsportens tävlingsregler”.

Alla deltagarna skall ha egna material. Vid träffen arbetar ni igenom sidorna som hör till ämnesområdet. Deltagarna kan göra egna noteringar i häftet och i slutet av varje ämnesområde finns det avsatt utrymme för detta. Därför är det viktigt att alla deltagarna har ett eget arbetsmaterial. Materialet hämtar ni från SCF:s hemsida eller beställer ni hos ert SISU-distrikt som också sänder er de regler som gäller för lärgrupper. SISU sänder också en deltagarförteckning som ni fyller i och skickar tillbaka till SISU. Deltagarna registreras hos SISU och innan tredje sammankomsten bör ni ha erhållit en datalista för registrering.

Vem skall vara ledare för lärgruppen?

Det är bra om du som leder cirkeln har erfarenhet av ovanstående områden och klubbens verksamhet. Har du fått möjlighet att genomgå en ledarutbildning är det en fördel. Du som skall leda lärgruppen ser till att alla presenterar och bekantar sig med varandra. Diskussioner och frågor ger cirkeln en extra krydda.

Cykelsporten har, som de flesta andra idrotter, "fackord" och slanguttryck. I slutet av häftet finns därför en ordlista.

Till dig som skall arbeta som ledare

För att få genomföra detta material i samarbete med idrottens eget studieförbund SISU Idrottsutbildarna finns några regler (se nedan). Information om ev ändringar i dessa regler visas på SISU.s hemsida på Internet, www.svenskidrott.se/sisu.

I samband med första träffen är det viktigt att ni lär känna varandra, vilka ni är, vad man arbetar med, intressen, förväntningar på materialet, tidigare kunskaper om idrotten cykel, ledarskap och hur arbetet i lärgruppen ska genomföras. Planera vilken dag och tid ni skall träffas. Diskutera om ni skall varva teori med praktik, om studietakten, fördjupningar mm.

Att varva det praktiska arbetet med arbetet i lärgruppen kommer att ge många diskussioner som är värdefulla och framförallt realistiska.

Det är viktigt att alla deltagarna har eget material för att kunna göra noteringar och framförallt använda som en liten uppslagsbok i framtiden.

Vad karaktäriserar en lärgrupp?

En lärgrupp är att jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärandet sker i planerade studier över tid utifrån ett lärande material vilket alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i lokaler anpassade för lärgruppens arbete. Inom lärgruppens ram är det önskvärt att lärande sker för aktivitetsledare, organisationsledare, medlemmar, föräldrar och barnkultur (för barn under 13 år).



För att räknas som en lärgrupp ska följande uppfyllas:

- Det ska finnas en inriktning/ett tema och en plan
- Minst tre deltagare inkl. lärgruppsledare
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare
- Minst en utbildningstimme

Detta går ej att rapportera:

- Ingen utövande idrottsverksamhet eller reguljär föreningsverksamhet kan godkännas som rapporteringsbar verksamhet för statsbidrag.

En Guide för cirkelledare har utformats som stöd till dig som är lärgruppsledare. Guiden finns att hämta på SISU Idrottsutbildarnas hemsida, www.sisuidrottsutbildarna.se

Vill du veta mer om hur du startar en lärgrupp ska du kontakta någon av SISU Idrottsutbildarnas konsulenter. Konsulenterna finns ute på de 21 distriktskontoren och du kontaktar SISU Idrottsutbildarna i den region som din förening finns.

LYCKA TILL!

2. DELTAGARE OCH MÖTESSCHEMA

Min ledare heter:

Telefon:

Ersättare:

Deltagare:

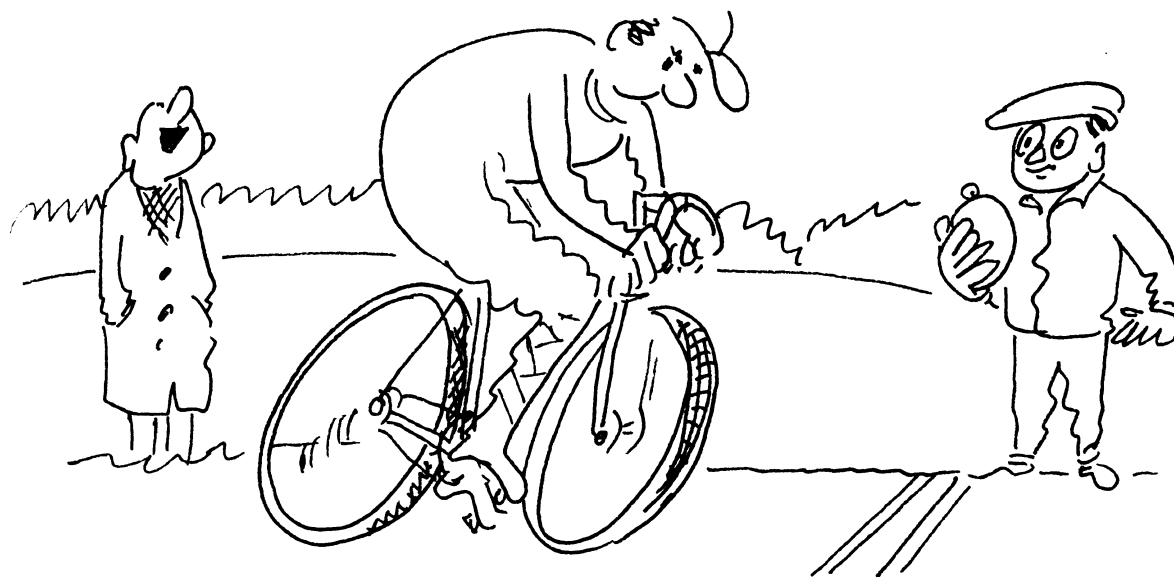
Plats:

Datum

Klockan

Plats:	Datum	Klockan

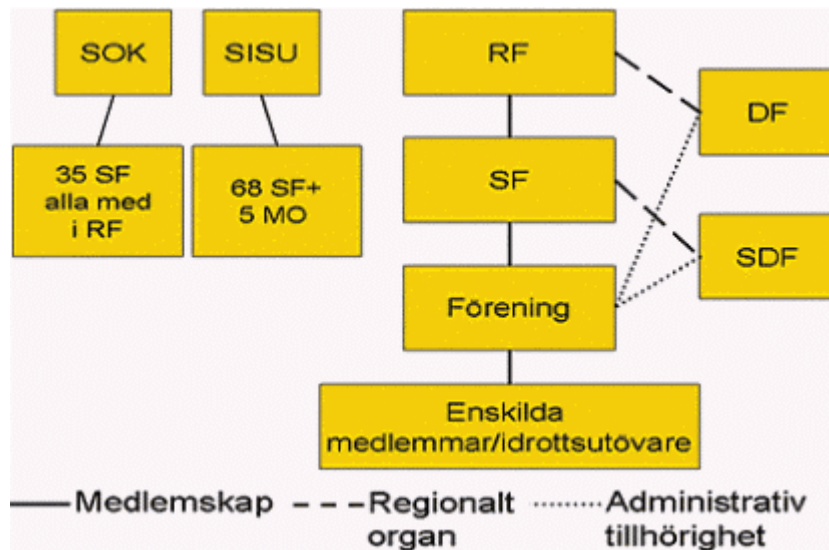
3. LÅT HJULEN BÖRJA RULLA!



Svenska Cykelförbundet bildades 18 februari år 1900. År 2000 fyllde Svenska Cykelförbundet 100 år och är ett av Sveriges äldsta idrottsförbund. Svenska Cykelförbundet har till uppgift att leda och administrera cykelidrotten i Sverige och företräda den gentemot utlandet.

Cykelsporten har som andra idrotter en organisation från internationell nivå ned till den förening som du tillhör.

3.1 *Idrottens organisation i Sverige*



Svensk idrott utgörs av 20 000 idrottsföreningar och 9 000 korpklubbar som är organiserade inom olika förbund.

Riksidrottsförbundet (RF)

Riksidrottsförbundet (RF) är en paraplyorganisation för hela den svenska idrottsrörelsen. RF består av 68 specialidrottsförbund.

Hemsida: www.rf.se

Specialidrottsförbund (SF)

Specialidrottsförbund är oberoende organisationer som är ansvariga för sin specifika idrott, t ex Svenska Cykelförbundet.

Specialidrottsdistriktsförbund (SDF)

Ett SDF organiserar sin idrott i ett distrikt. Man kan säga att det är ett SF på regional nivå. Exempel på SDF är Västmanlands Cykelförbund.

Distriktidrottsförbund (DF)

DF är Riksidrottsförbundens regionala kontor. Sverige är uppdelat i 21 distrikt med ett DF i varje. Exempel på DF är Västernorrlands Idrottsförbund.

SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna är idrottens utbildningsorganisation. SISU består av 68 SF och fem medlemsorganisationer (MO).

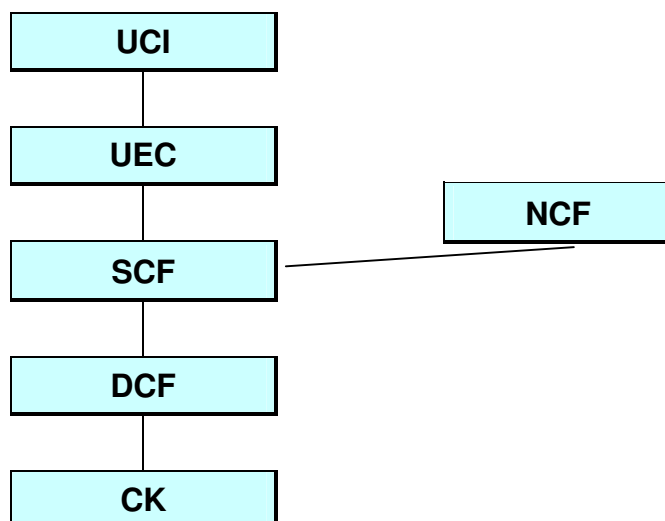
Hemsida: www.sisuidrottsutbildarna.se

Sveriges Olympiska Kommitté (SOK)

SOK:s huvuduppdrag är att organisera och genomföra Sveriges deltagande i Olympiska Spel.

Hemsida: www.sok.se

3.2 Cykelsportens organisation



- | | |
|------------|---|
| UCI | Union Cycliste Internationale (Internationella Cykelförbundet) |
| UEC | L'Union Européenne de Cyclisme (Europeiska Cykelförbundet) |
| NCF | Nordiska Cykelförbundet
Samarbetsorganisation för Danmark, Finland, Norge och Sverige. NCF har ingen rösträtt i UEC. |
| SCF | Svenska Cykelförbundet |
| DCF | Distriktscykel förbund |
| CK | Cykelklubben
Kan också bestå av en sektion inom en idrottsförening med flera idrotter. |

Diskutera

- Hur ser din förenings organisation ut?
- Ni arbetar nu i en lärgrupp! Vad heter idrottens eget studieförbund?
- När bildades din förening?
- Be din ledare om ett urklipp av föreningens märke. Diskutera var ursprunget kommer ifrån?
- Fyll i uppgifterna nedan tillsammans med din ledare och diskutera eventuella oklarheter?

Klistra in föreningsembblemet här.

Min förening heter:

Adress:

Postnr:

Ort:

Telefon:

Postgiro:

Min förening bildades:

Min ledare heter:

Ledarens telefon:

Ledarens e-post:

Föreningens hemsida:

Föreningens e-post:

Träningsdagar:

Träningstider:

Anmälningsdag till tävling:

Telefon:

Inloggning för anmälan:

4. OLIKA TÄVLINGSFORMER INOM CYKEL

Det finns idag en mängd olika cykelgrenar och det kommer med jämna mellanrum nya. I Sverige bedrivs för närvarande verksamhet inom följande grenar:

- **Landsväg (LVG)**
- **Mountainbike (MTB)**
- **Bicycle Moto Cross (BMX)**
- **Cykelcross (Cyclocross, CX)**

På många andra håll i världen är även **cykelboll**, **konstcykel** och **bana** stora. I Sverige är cykelcross på stark frammarsch. Vad gäller bana, eller velodrom som det också kallas, har vi idag ingen sådan. Närmaste velodrom finns i Köpenhamn.

Dessutom finns **cykelorientering** som administreras av Svenska Orienteringsförbundet.

Sveriges största motionslopp är för närvarande Vätternrundan med cirka 17 000 deltagare årligen.

Scandisloppet på landsväg arrangerades 2008 för 100:e gången i obruten följd. Ett unikt arrangemang och sannolikt det äldsta i världen då Sverige sluppit krig och oroligheter.

Sveriges största lopp på mountainbike heter Finnmarksturen där deltagarantalet är drygt 2 500.

Intresset för cykel och cykeltävlingar i Sverige är stort, dock inte att jämföra med övriga Europa. I de stora cykelländerna Holland, Belgien, Italien, Frankrike, Spanien och Schweiz m fl är intresset för cykel mycket stort.

Inom de flesta discipliner anordnas Svenska Mästerskap (SM), Nordiska Mästerskap, (NM), Europeiska Mästerskap (EM) och Världsmästerskap (VM). Landsväg, MTB och BMX ingår också i de Olympiska Spelen (OS).

4.1 Vad är BMX?

BMX står för Bicycle Moto Cross (X är den amerikanska beteckningen för cross). Grenen är närmast att jämföra med motorcross fast med en liten cykel. I Sverige startade BMX så smått under 1983 och kom igång på allvar året därpå.

I övriga världen är däremot BMX en betydligt äldre sport. Det var i USA det hela började och i Europa är det Holland som hållit på längst. Även Danmark och Norge startade före oss i Sverige.

BMX skiljer sig mycket från vanlig cykelåkning. Cykeln kräver, med sina små hjul och med sin annorlunda ram, en helt annan teknik. Den speciella banan ställer också krav på förmågan att behärska sin cykel. BMX är en mycket publikvänlig och fartfylld idrott.

BMX är en tuff och fartfylld sport som kräver snabbhet, styrka, teknik, taktik och viss skyddsutrustning. Förutom en BMX-cykel måste varje cyklist vara utrustad med hjälm,

munskydd, kraftiga långa byxor, tröja med lång ärm samt handskar. Dessutom har de flesta tävlande både armbågs- och knäskydd.

En tävling går till på följande vis:

Man startar i heat med upp till 8 cyklister i varje. Ingen tidtagning, utan endast placerings-siffran räknas. Efter att samma tävlande kört 3 heat tillsammans, går de 4 tävlande med lägsta sammanlagda placeringssiffran vidare till kvartsfinal eller semifinal. Slutligen kvarstår endast 8 tävlande för en final.

Fakta om BMX

- BMX startade i USA i slutet på 1960-talet
- det körs en världscup bestående av upp till sex deltävlingar
- det finns både ban- och trickcyklar (racing- och freestylecyklar)

BMX-cykeln

BMX-cykeln har en enkel konstruktion. Den har inga onödiga tillbehör utan bara den utrustning som krävs för att komma framåt.

Det finns fyra olika typer av BMX-cyklar. Tre modeller är speciellt gjorda för **racing/banåkning**:

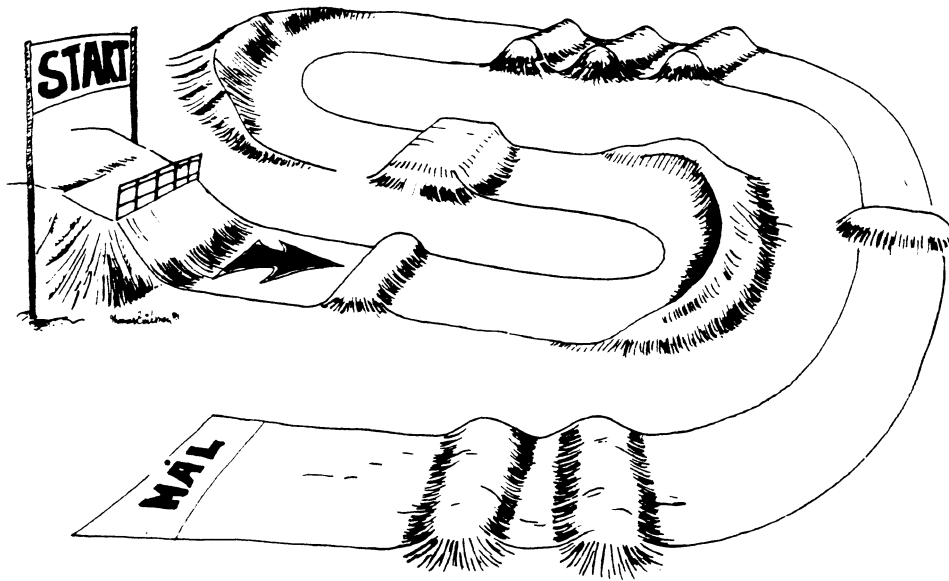
- junior** - är den minsta cykeln, den har en lägre och kortare ram och passar de som är 5-9 år gamla
- standard** - är en något större cykel med en 12" ram (30,5 cm) och 20" hjul
- cruiser** - är den största BMX-cykeln, den har större hjul (24" eller 26") och en något längre ram än standardmodellen.

Dessutom finns det BMX-cyklar som är utrustade med vissa tillbehör, bland annat bromsar och fotpinnar vid hjulaxlarna, för att du ska kunna utföra **freestyle-cykling** eller så kallad **trickåkning**.

Tävlingsbanan

BMX körs på en specialbyggd bana som är 300-400 meter lång.

Det finns några regler för vad en bana ska innehålla för tekniska svårigheter. Den måste t ex innehålla en startramp, ett antal både långa och tvära kurvor och så några hinder i form av olika hopp. På nästa sida finns en skiss på hur en BMX-bana för racing kan se ut.



Här finns det BMX-banor

I Sverige finns det BMX-banor i bl a Hallstavik, Kungsbacka, Malmö, Märsta, Mölndal, Uppsala, Varberg, Västerås, Älvsjö, Ängelholm och Östhammar. Fler banor planeras och byggs även på andra orter i Sverige.

Freestyle/trickåkning

En annan form av BMX är freestyle eller trickåkning. Den grenen är ännu inte så stor i Sverige. Inom trickåkningen finns olika tävlingsformer som t ex rampåkning och marktrick. Trickåkningen kräver inga stora ytor, utan går bra att träna på en asfaltplan eller liknande. Trickåkning hör definitivt inte hemma i trafiken. Freestyle-cykling kan även utföras i ramp (skateboard-ramp) och kräver stor skicklighet.

Diskutera

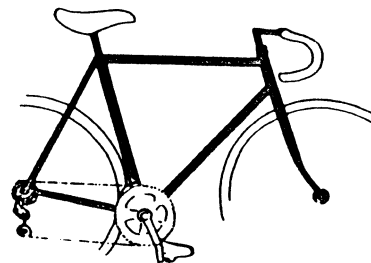
- Vad är det som lockar till att cykla BMX?
- Vad gjorde att just du började med ...
- Hur skall man kunna öka intresset för BMX?
- Hur kan ni integrera BMX i föreningens verksamhet?

4.2 Vad är landsväg (Lvg) ?

Landsvägscyklning är den gren som många tänker på när man hör ordet cykel. Förutom tävlingsridningen finns också en stor motionsverksamhet på landsvägssidan. Vätternrundan är det största motionsloppet i Sverige och visar med sina deltagarsiffror att cykel är ett populärt motionsredskap.

Landsvägscykeln

Landsvägscykeln har haft ungefär samma utseende sedan 1940-talet. Det har givetvis skett förbättringar vad gäller materialet, men huvudkonceptet är detsamma. Hjul med tunna däck och bockstyre har funnits sedan 1960-talet. De största förändringarna är främst vikten och antalet växlar. En exklusiv landsvägscykel väger idag cirka sju kg vilket delvis kan förklaras av de lätta ramarna. Numera finns ramar gjorda av främst olika kolfiber, titan och aluminium.



Numera används kombinerade växel- och bromsreglage. Med dessa reglage har växlingen blivit ett betydligt enklare och säkrare moment. Felväxlingar som tidigare var ganska vanliga är nu historia.

På temposidan har utvecklingen gått desto snabbare med mer aerodynamiska ramar, fälgar, hjul, hjälmar mm. som följd. De flesta tempocyklister har idag även en s.k. tempobåge på styret för att få en mer aerodynamisk sittställning och därigenom spara sekunder (ej tillåtet för ungdom).

Tävlingsbanan/-former

Det vanligaste tävlings sättet kallas för **linjelopp**. I ett linjelopp startar alla på samma gång. Om du kommer först till mål är det du som vinner loppet. På mästerskap brukar herrseniorerna cykla cirka 18 till 26 mil. **GP-lopp** är en form av linjelopp där tävlingsbanan utgörs av en kort varvbana där cyklisterna åker flera varv. Sådana tävlingar är ofta förlagda till någon stadskärna. Denna form av tävling är mycket fartfylld och spännande, vilket inbjuder till stor publik.

Den näst vanligaste tävlingsformen kallas **tempolopp**. Då startar man en och en, med minst en minuts mellanrum. Den som cyklar på den snabbaste tiden vinner tävlingen. **Lagtempo** och **partempo** är två andra former av tempolopp, med den skillnaden att det är två till fyra cyklister resp två cyklister som tillsammans ska åka så fort som möjligt.

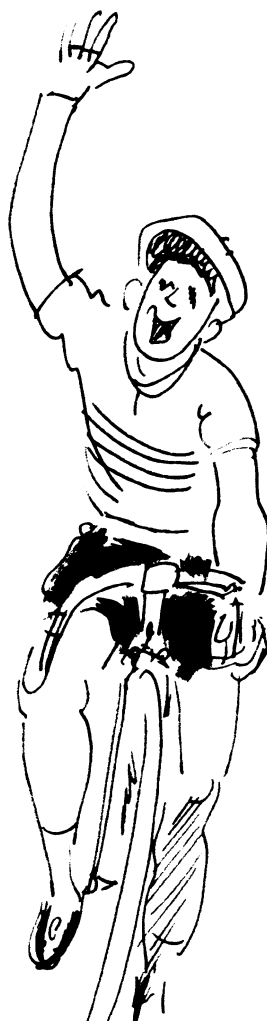
Tour de France är ett exempel på ett **etapplopp**, vilket innebär att man kör flera tävlingar i rad och den som har den totalt bästa tiden vinner.

När man tävlar i landsvägscyklning är det nästan alltid på allmänna vägar med trafik. Ibland kan det hända att banan ligger på ett industriområde eller i en park. Då finns det ingen trafik alls på banan.

När tävlingen körs på allmän väg finns det alltid så kallad ledarbil, säkerhetsvakter och andra som varnar trafiken. Ibland är även polisen med och reglerar trafiken så att tävlingen kan genomföras på ett säkert sätt.

Diskutera

- Vad är det som lockar till att cykla landsväg?
- Hur kan vi få ännu fler att börja cykla landsväg och hur få fler att fortsätta?
- Kan ni komma på några roliga tränings-/tävlingsformer?



4.3 Vad är mountainbike (MTB)?

Man brukar säga att mountainbiken skapades i slutet av 60-talet i Kalifornien, USA. Det var ett gäng hippies som ville ha en rolig sysselsättning och började bygga om cyklarna så att de skulle lämpa sig bättre för grusvägar och stigar. Snart började man även köra tävlingar på dessa nya cyklar och då främst enbart utför.

Mountainbike som tävlingsform började i Sverige 1987-88 och har sedan växt kraftigt.

1999 genomfördes VM i MTB i Åre. Det var första gången någonsin som ett VM arrangerats i Sverige.

De allra flesta använder dock sin mountainbike främst för motions skull eller som transportmedel. Försäljningen av mountainbike har ökat i cykelaffärerna. Tittar man på en cykelparkering på en skolgård, ser man mest MTB-cyklar.



Mountainbiken

När de första MTB-cyklarna kom till Sverige var det många som höjde på ögonbrynen vid första kontakten. De breda och mönsttrade däcken, det raka styret och alla växlar gjorde att många reagerade. Det skulle som sagt snart visa sig att detta nya mode också var mycket praktiskt. De breda däcken gjorde att man kunde transportera sig betydligt smidigare än på de smala däck som satt på de landsvägsmodeller

som var populära tidigare. Idag väger en mountainbike av tävlingsmodell cirka tio kilo, vilket gör den mycket lätt och smidig att cykla på.

Precis som på landsvägssidan finns det en mängd olika material i ramar och andra detaljer. Cyklarna har olika former av dämpare, till skillnad mot landsvägscykel och BMX. Man kan idag välja mellan allt från helt odämpade cyklar till heldämpade, vilket innebär att man har dämpning på både fram- och bakgaffel.

Cyklarna är utrustade med ett stort antal växlar, i regel 24 till 30 st, vilket innebär att man har möjlighet att cykla uppför branta backar liksom utför i full fart. Broms- och växlarlagens placering bredvid handtagen på styret gör att man får en mycket fin känsla i sitt cyklande.

Tävlingsbanan/-former

Det finns idag flera olika discipliner under begreppet mountainbike. Den största till antalet utövare är **cross country** (XC), vilket enkelt kan beskrivas som cykelsportens motsvarighet till skidsportens längdskidåkning. Man cyklar på allt från asfalt till mindre stigar, både uppför och utför. Vanligen startar alla på en gång vilket innebär att den som kommer först i mål

vinner. Precis som på landsväg finns även **tempolopp** och **etapplopp**. På ett mästerskap tävlar herrseniorer cirka två och en halv timme och damseniorerna drygt två timmar.

En annan disciplin är **downhill** (DH), vilket kan jämföras med alpint störtlopp fast med cykel. Cyklisterna startar en och en, vanligen med en minuts mellanrum och tävlingstiden brukar ligga på mellan två till sju minuter beroende på hur lång banan är. Underlaget är till största del mindre stigar som slingrar sig ner genom skogen och öppna marker. Banan ska till största delen gå utför vilket innebär att medelfarten brukar ligga på 40-50 km/timme. Det är inte ovanligt att cyklisterna på vissa snabba partier kommer upp i 80-90 km/timme.

En annan gren inom MTB är **fourcross** (4X). I 4X startar fyra cyklister samtidigt. Den som har kortast tid totalt går vidare (utslagstävling). Tävlingen slutar med en final som genomförs på samma sätt.

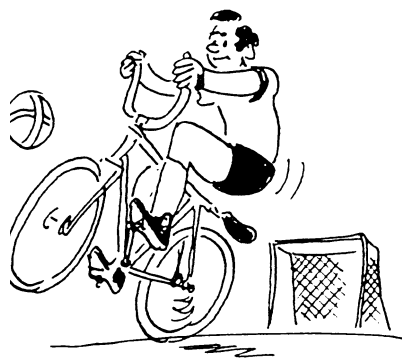
Trial innebär att man en och en ska ta sig runt en bana med olika hinder utan att sätta ner fötterna. För varje fotnedsättning får man tidstillägg. Kortast tid vinner.

Tidigare användes en och samma cykel till att tävla med i alla discipliner. Idag är de olika grenarna så specialiserade att man måste ha olika cyklar beroende på vilken gren det handlar om. I cross country är det ännu vanligast med dämpning på framgaffeln eller helt odämpat. De heldämpade cyklarna börjar dock bli allt vanligare.

I downhill är det enbart heldämpade cyklar det handlar om i världseliten. Utvecklingen har gått mycket snabbt och konstruktörerna hämtar allt mer från motocrossidan. I dual används oftast något mindre cyklar med allt från odämpat till heldämpat. Detsamma gäller i trial.

Diskutera

- Vad är det som lockar till att cykla mountainbike?
- Vad kan vi göra för att få ännu fler att börja cykla mountainbike?
- Hur ser det ut med uppmärkta banor där ni bor?
- Känner du (eller känner till) någon framstående svensk MTB-cyklist?

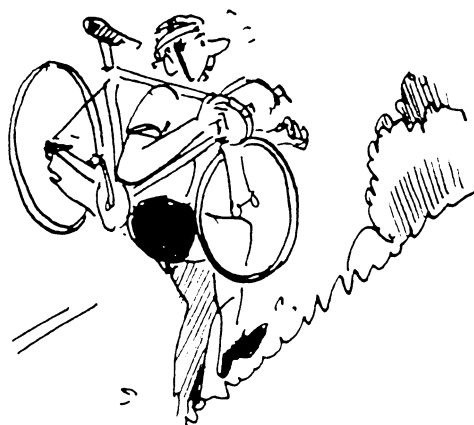


4.4 Vad är cykelboll?

Cykelboll är ett lagspel i stil med fotboll. Varje lag får ha två spelare på plan och varje spelare ska cykla. Spelarna försöker att skjuta mål med hjälp av fram- eller bakhjul. Planen är mellan 12-14 m lång och 9-11 m bred. Runt planen finns en sarg som är 30 cm hög. Utväxlingen på cyklarna är 1:1 (ett pedalvarv = ett hjulvarv). Matchtiden är normalt 2x7 minuter.

4.5 Vad är cykelcross?

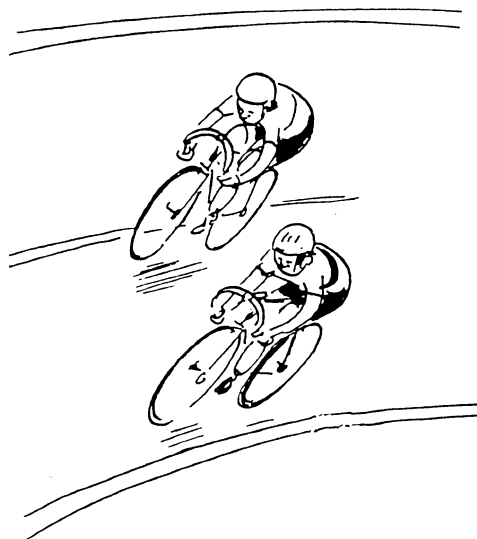
Cykelcross är en disciplin som ligger någonstans mellan landsvägscykel och mountainbike. Man använder cyklar som påminner om landsvägscyklar men som har något grövre däck (max. 35 mm) och mer stryktåliga bromsar. Tävlingarna genomförs ofta i parkliknande områden med allt från asfalt till lera som underlag. Hinder finns inlagda för att cyklisten ska tvingas av och springa med jämna mellanrum. Alla startar samtidigt och segrartiden brukar ligga på drygt en timme.



Tävlingsäsongen för cykelcross är normalt mellan oktober och februari.

Cykelcross är en gren som på senare år har ökat starkt i Sverige.

4.6 Vad är bana?



Banåkning bedrivs som det låter på en bana (velodrom). I Norden finns f.n. banor i Danmark.

På bantävlingar finns många grenar bl.a sprint, poänglopp, förföljelse mm.

Om du är intresserad av bana så kontakta SCF:s kansli för mer information.

Diskutera

- Hur många tävlar på cykel idag? Hur är intresset i de olika grenarna?
- Vad kan vi göra för att öka det allmänna intresset för cykel?
- Är det möjligt att öka intresset för cykelcross och bancykling i Sverige? Hur?
- Ju bredare verksamhet ni har i föreningen desto fler cyklister får ni. Hur ser det ut i er förening och vad kan man förbättra?

Egna anteckningar

20 horizontal lines for notes.

5. UTRUSTNING

5.1 Kläder och skydd

Allmänt

Generellt kan man säga att man måste anpassa utrustningen till det man håller på med. Det finns dock en del regler för vad man får ha och inte, vilka man givetvis måste följa. Dessutom måste man använda en hel del sunt förnuft.

Sommartid bör inte klädfrågan vara något större problem. Däremot brukar det bli vissa problem vid lägre temperaturer samt vid regn. Händerna, fötterna, knäna, underlivet och ryggen är utsatta kroppsdelar som man måste skydda extra. Det är inte alls ovanligt att cyklister får problem med förkylningar, ofta på grund av dålig klädsel. Varma skor/vantar, vindkalsonger, vind- och regntäta kläder med mera är flera exempel på hur man kan hålla sig varm och torr. Dessa plagg är som regel ganska dyra men är som sagt mycket funktionsdugliga. Att rekommendera är också att man använder bra **superunderställ** på hela kroppen.

Även fartvinden har en stor betydelse för hur man bör klä sig. **Vind- och vattenavvisande kläder** är att rekommendera när det är svalare ute samt när det blåser. Det finns idag materiel som är både regn- och vindtäta och som dessutom andas ganska bra, vilket är en förutsättning.

Många cyklister väljer att bedriva en del av cykelträningen inomhus på grund av kyla, vilket kan vara väl så bra under de kyligaste vinterveckorna.

Som idrottare är det viktigt att vara frisk. Då är det även viktigt att man klär sig därefter!

Landsväg/mountainbike

Det är som landsvägscyklist ganska enkelt att klä sig, speciellt sommartid. Det finns dock ett antal saker som kan vara bra att tänka på:

- **Hjälm** är ett måste på tävling och träning. Många olyckor inträffar när man är minst uppmärksam, ofta på träning. Hjälmens bör vara lätt och smidig samt ha flera öppningar så att luften kan hålla huvudet något nerkylt. I downhill (DH) ska man ha en heltäckt hjälm. Det finns idag speciella sådana för DH.
- **Handskar** är ett bra skydd, speciellt när man kör omkull. Fula sår i händerna tar lång tid att läka och kan innebära lång träningsfrånvaro helt i onödan. På landsväg och i crosscountry (XC) räcker det sommartid med handskar med korta fingrar. I DH däremot måste man ha långfingrade handskar.
- **Cykeltröja** är också bra att ha. På landsvägssidan är det många som anser att man alltid ska ha en undertröja, en så kallad svetröja eller supertröja, under cykeltröjan. Anledningen till detta är att fartvinden annars lätt kyler ner kroppen om man blir svettig. På mountainbike är det idag ytterst få som tävlar med undertröja. Detta beror på att fartvinden är mindre vilket innebär att man svettas mer. I mountainbike vid varmt väder handlar det mer om att kyla ner kroppen än tvärtom. När det är riktigt varmt är det bra med tunt

materiel i tröjan samt lång dragkedja för att på så sätt kyla ner kroppen. I DH måste man ha långärmad tröja eller täckta armar.

- **Cykelbyxor** finns med hängslen eller utan. Vilket man väljer är en smaksak. Många tycker exempelvis att byxor med hängslen sitter uppe bättre. Som mountainbikecyklist kan det dock vara bra att välja byxor med så tunt materiel som möjligt samt med hängslen som inte täcker en stor del av överkroppen (onödig värme). I DH krävs att man har långa byxor. Det är även viktigt att byxorna är bra stoppade och har ett bra sämskskinn. Numera är det konstskinn som gäller i byxorna, vilka är betydligt enklare att sköta än riktigt skinn.
- **Cykelstrumpor** är inte obligatoriskt, men är bra för att undvika skavsår.
- **Skorna** är en mycket viktig del i ens utrustning. Det är oerhört viktigt att skorna sitter skönt och inte klämmer någonstans. Samtidigt får de inte vara för stora, eftersom risken då är stor att den rätta känslan försvinner. På landsvägskor är sulan något styvare än på MTB-skor. Ju styvare sula desto bättre. En mjuk sula ger lätt tryck på en viss punkt under foten. MTB-skön måste vara något mjukare om man ska kunna springa med dem. Dessutom är sulan ofta mönstrad för att man ska få grepp i leran.
- **Övriga skydd.** I Sverige skall man inom downhill ha armbågs-, knä- och ryggradsskydd. Dessutom rekommenderas axel-, lår- och skenbensskydd.

BMX

Precis som många andra idrotter och fritidsaktiviteter är inte heller BMX helt ofarligt för sina utövare. Det gäller därför att vara väl skyddad för att minska riskerna för skador vid eventuella omkullkörningar.

- **Hjälm** är den viktigaste delen av utrustningen. Det är obligatoriskt att bära hjälm på BMX-banan. En bra hjälm är lätt, sitter stadigt och är försedd med munskydd eller hjälm av integraltyp. Det finns speciella BMX-hjälmarna att köpa.
- På händerna bör man ha någon form av grövre **handskar** som skyddar händerna om man cyklar omkull. När man tävlar måste man enligt reglerna ha handskar som täcker fingertopparna och långärmad tröja som går ner till handleden.
- **Armbågsskydd** hör också till grundutrustningen. Man bör också använda **grova byxor** med **knäskydd** eller speciella BMX- eller motocrossbyxor med instoppningsskydd.
- Ett par **rejåla skor** är bra att ha på fötterna.

Det mesta av den utrustning man behöver är ofta sådant som man redan har. Det är bra om klubben kan låna ut hjälm och armbågsskydd. Dessutom bör klubben kunna ge goda råd om vilka krav man ska ställa på BMX-cykeln för att den ska vara säker och fungera.

5.2 Cykeln och övrig utrustning

Det går inte att säga vilken cykel man ska köpa eller vilken som är bäst. Det är viktigt att tänka igenom vilket behov man har och sätta det i relation till plånboken (se Rätt mentalitet nedan). Det finns dock ett antal saker som kan vara bra att tänka på vad gäller cykeln:

- **Rätt storlek på cykeln.** Det är vanligt att man som förälder vill att grejerna ska hålla några år. Överdriv dock inte detta. Det är svårt att cykla på en cykel som är för stor. Välj hellre att köpa begagnade cyklar som passar bättre.
- **Hyr-/låncykel.** Det är önskvärt om klubben har en hyr-/låncykel som en nybörjare kan använda. Det är ett stort steg att köpa exempelvis en landsvägscykel, så det kan vara bra om den nye cyklisten får en chans att prova om han/hon vill fortsätta.
- **Rätt skötsel förlänger livslängden.** Man måste hålla ordning på cykeln och alla tillbehör. Detta för att de ska hålla längre, för att undvika tekniska problem på träning och tävling samt för att man inte ska skada sig. Man bör även med jämna mellanrum kolla efter eventuella sprickor.
- **Smörjmedel.** Här kommer det kontinuerligt nya produkter så det är svårt att säga vad man ska ha. Man kan dock säga att det är bra att ha en universalspray för olika rörliga delar samt för exempelvis wirehöljen. Dessutom är det bra att ha en speciell kedjespray samt fett för kullager och liknande. Om man vill att cykeln ska fungera som den ska, måste man också se till att man smörjer den regelbundet.
- **Tub/kantråd.** På landsväg används både tub- och kantrådsdäck. Det blir i regel både enklare och billigare att ha kantrådsdäck då man endast behöver byta slang vid punktering (vilken dessutom går att laga). Om man får punktering med tubdäck måste man köpa ett nytt däck och dessutom är det viktigt att man limmar fast dem ordentligt.
- **Däck/slang.** I mountainbike har utvecklingen gått mycket snabbt även på däck- och slangsidan. De finaste däcken är idag gjorda av kevlar för att få ner vikten. Av samma anledning har man tagit fram slangar som nästan inte väger någonting. Man bör dock tänka på att dessa produkter för det första är dyra och för det andra i regel håller sämre än de som väger lite mer, speciellt vad gäller slangar. Världseliten väljer oftast produkter som man vet håller bra före produkter som är lätta.
- **Pedaler/skor.** De pedaler man normalt sett tävlar med idag är av slalombindningsmodell, d.v.s. man trycker fast foten och kan vrida ur den mycket enkelt. På undersidan av skorna sitter det klossar som gör att skon sitter fast i pedalen. På landsvägsskorna sitter denna kloss oskyddad vilket gör att man får gå mycket försiktigt på asfalt för att inte slita ut klossen. MTB-skön har denna kloss inbyggd i sulan vilket innebär att man inte känner av den när man går eller springer. I cykelcross måste man ibland kliva av cykeln och springa eftersom det förekommer hinder och trappor.

Du kan aldrig köpa dig till framgångar!!!

För vissa är det viktigt att ha det senaste vad gäller cykel och cykeldelar. Det kan till och med vara så att vissa är mer fixerade vid vilka grejer de har på cykeln än själva cykelåknningen. Självklart måste man acceptera dem som har detta som hobby. Däremot bör man få ungdomar som är intresserade av att cykla att vara mindre prylfixerade. Givetvis är det bra med lätta cyklar och givetvis är det så att dyra grejer oftast fungerar bättre än billiga, men det viktigaste är ändå att cykeln fungerar tillräckligt bra. Som ledare är det av stor vikt att redan från start göra klart för cyklisterna att **det viktigaste är den som sitter på cykeln**. Dessutom är det bra att redan från start få cyklisterna medvetna om att sköta och hålla efter cykeln, inte minst för säkerhetens skull.

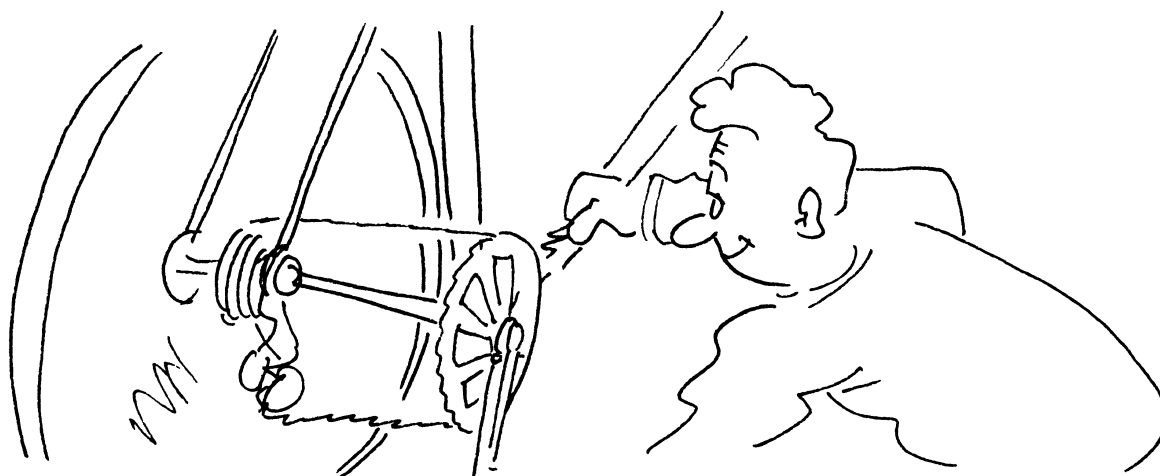
Diskutera

- Hur skall ni klä er om ni skulle cykla just idag?
- Hur skall ni klä er om ett halvår (motsatta väderleksförhållanden)?
- Har ni tillgång till låncykel i er förening? Hur fungerar det rent praktiskt när någon är intresserad av att prova?
- Hur får ni in rätt mentalitet vad gäller kläder och utrustning? Vilken policy har ni i föreningen? Vad gör du som ledare/aktiv?

5.3 Utrustning och materialvård

Denna del är väldigt viktig och får ej glömmas bort. Om man vill lyckas som cyklist är skötsel av cykel och utrustning A och O.

Här nedan tar vi upp några saker du bör tänka på oavsett om du är nybörjare eller har cyklat en längre tid, samt har en ny eller begagnad cykel.



Hjälm	<ul style="list-style-type: none"> • Skall alltid bäras på träning och tävling. Även till och från omklädningsrummet. • Kontrollera att hjälmen är hel och att hakremmen är felfri. • Tänk på att när ni sätter på klistermärken kan klistret påverka plasten i hjälmen.
Byxor	<ul style="list-style-type: none"> • Rentvättade! Naturligtvis! • Skinnet väl rengjort utan grova sömmar och upphöjningar som skaver. • Inga underbyxor eller kalsonger i cykelbyxan.
Strumpor	<ul style="list-style-type: none"> • Om man använder strumpor skall dessa vara hela och rena. • Se till att inga skavande sömmar finns.
Skor	<ul style="list-style-type: none"> • Rena och hela. • Läderskor skall vara putsade (då står de emot vatten och smuts bättre). • Fästnanordningar för pedaler och spurtklossar skall vara rengjorda och sitta fast. Nymonterade spurtklossar skall alltid efterdras. • Om du har skosnören, kontrollera dessa med jämna mellanrum (ta med några extra i trunken).
Flaskor	<ul style="list-style-type: none"> • Cykelflaskan skall vara rendiskad innan du använder den! Undvik att låna ut flaskan p.g.a. risken för smitta, främst vid förkylningar och halsinfektioner
Cykel	<ul style="list-style-type: none"> • Cykeln skall alltid vara ren och funktionsduglig. • Cykeltvätt utföres bäst med svamp, borste, vatten och rengöringsmedel. • Om du använt något medel eller bilsvamp - tänk på fälgar och bromsförmågan! • Kedjan, växel och kransar rengörs med dieselolja och med fördel kan borste användas. • Kedja, krans och växel oljas in (fettas). <p style="text-align: center;">KONTROLL AV CYKEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att hjulen är raka och runda. • Däcken oskadade. • Att tubdäcken är klistrade. • Växlar och bromsar inställda, samt att bromsarna tar (bromseffekt). • Inga lösa delar finns (sadel, styre, växlar, bromsar, vevar, flaskställ, mm) • Inga vassa delar. • Styrändarna skall vara pluggade för att reducera risken för skador. • Har jag rätt utväxling på min cykel? (Ungdom/junior).

Kom ihåg att välvårdad utrustning är lika viktigt som träning!

Diskutera

- Varför skall man alltid använda en ren cykelflaska?
- Om man använder en högtryckstvätt mot t.ex. nav och vevlager vad kan då inträffa?
- Vad anser du är en funktionsduglig cykel?
- Varför tror du att dieselolja är bra rengöringsmedel till kedja, växel och kransar?
- Vad tror du sker med bromsverkan om man använder en bilsvamp med schampo och vax vid tvätt av din cykel och hjul?
- Vad kan hända vid en vurpa om styrändarna inte är pluggade?

Packa trunken inför en tävling!

- Kontrollera att du har en giltig tävlingslicens!
- Tävlingskläder (klubbtröja och cykelbyxor)
- Överdragskläder
- Regnkläder
- Cykelskor
- Hjälms
- Cykelhandskar
- Läkartyg om du använder dopingklassade läkemedel
- Flaska och dryck
- Pump
- Material (vid punktering före start)
- Handduk, schampo, tvål
- Kombinationsverktyg (för justering)
- Säkerhetsnålar till nummerlappar
- Buntband för montering av ramnummerlapp
- Mellanmål, frukt

6. KLASSINDELNING OCH DISTANSER

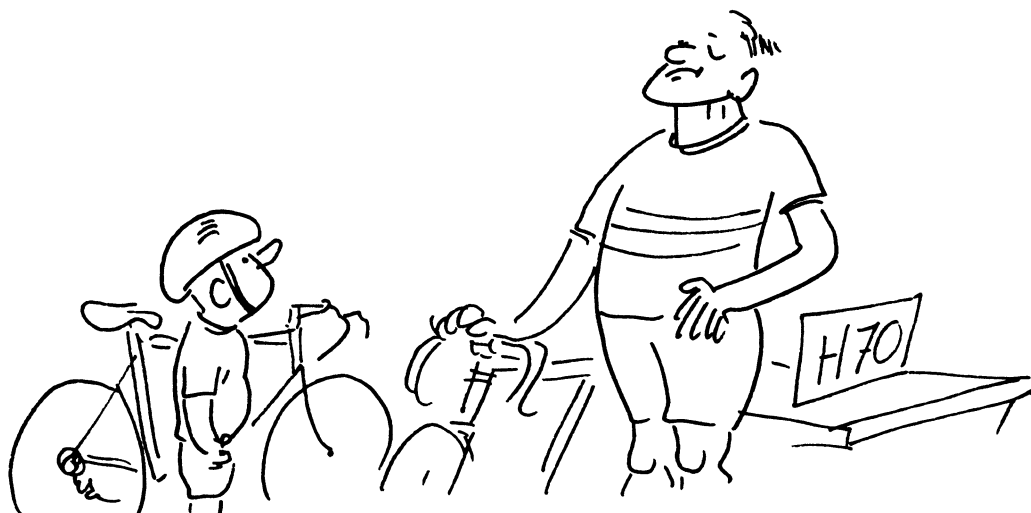
Cykelsporten i **LVG och MTB** är uppdelad i åldersklasser från nybörjare upp till H70, dvs herrar som är 70 år eller äldre! Nybörjarklassen är till för dig som är 9-10 år och du kan tävla på vilken cykel som helst. Du tävlar högst 1 km på landsväg eller 10 min på MTB och någon tävlingslicens behövs inte i denna klass. Den första "riktiga" tävlingsklassen är pojkar och flickor 11-12 år på landsväg och 10-12 år på MTB.

- Se mer om klasser i TR kap.1.1.038

Inom BMX tävlar man i Sverige i olika pojk- och flickklasser som är indelade enligt följande: 5-7 år, 8-9 år, 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år, junior 16-17 år och elit 18 år och äldre. Dessutom finns veteranklasser.

- Se mer om klasser för BMX i TR kap.6.10.B

Tävlingar sker på speciellt byggda banor se sid 4:3, som är c:a 400 m långa samt innehar ett antal kurvor och hopp av olika svårighetsgrad.



Tävlingsdistansen ökar successivt med åldern och det finns regler för hur lång en tävling maximalt får vara. Ex. F11-12 och P11-12 tävlar max 5 km på tempolopp och 25 km på linjelopp. 10-12 årsklassen i MTB tävlar maximalt 25 minuter.

- Se mer om högsta tillåtna distanser i
TR kap.2.3.02 för LVG
TR kap.4.2.1.2 för MTB
TR kap. 5.1.048 för CX

Diskutera

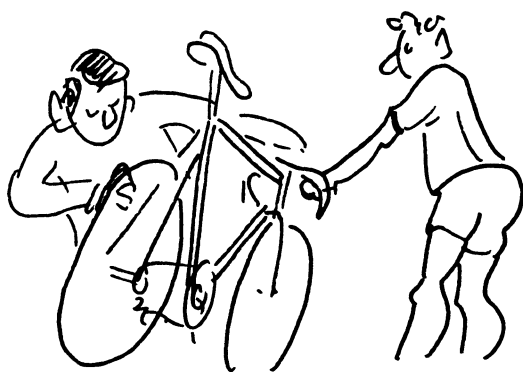
- Varför tror du att minimiåldern är 11 år på landsväg och bara 9 år på MTB?

6.1 Din första tävling

Din första tid som cyklist bör innehålla mycket teknikträning så att du känner dig säker på ditt tävlingsredskap nämligen cykeln. När du och din tränare tycker tiden är mogen är det dags för din första tävling. Ditt första tävlingsår räcker det med enklare tävlingar i distriktet och s.k. träningstävlingar som din förening ev arrangerar. Bry dig inte så mycket om resultaten i början utan ta varje tävling som en "kul grej" och ta lärdom för framtiden. Så småningom kan du sätta upp mål med din idrott och börja träna lite mer, men glöm inte det viktigaste: **Det ska vara roligt!**

När du bestämt dig för att ställa upp i en tävling är det viktigt att du anmäler dig i god tid till tävlingen genom din föreningsledare, normalt 2-3 veckor innan. Arrangören ska sedan skicka ett PM och ev. ett program till din klubb med deltagare, starttider, omklädning mm, oftast via e-post eller på arrangörens hemsida.

Om du kan bör du titta och helst provåka banan innan du startar så att du känner till eventuella svårigheter. Tänk dock på att du inte får värma upp på tävlingsbanan om någon klass håller på att tävla.



Se över din cykel dagen innan så att den är i bästa möjliga skick, bl.a. att växlar och bromsar fungerar. Se avsnittet "Kontroll av cykel" ovan.

De flesta sporter har domare som talar om när någon bryter mot reglerna. Inom cykel kallas domaren för kommissarie. Dessa ser till att du och dina konkurrenter tävlar på ett riktigt sätt och att tävlingens säkerhetsbestämmelser följs.

De flesta tävlingar med gemensam start har en startlista som du skriver på före start och en mållista som du skriver på när du gått i mål. Om du måste bryta tävlingen av någon anledning ska du meddela detta till målplatsen.

Ta reda på

- Vilka tävlingar arrangerar din klubb och närliggande klubbar i distriktet?

Tips!

- Träffas gärna kvällen innan tävlingen för att kontrollera cykeln, packning, tider, samlingsplats, taktiska råd inför tävlingen.
- Fråga dina kamrater i föreningen om den tävling som ni skall åka till har arrangerats tidigare. Om det var så, undersök hur banan var och vad man skall tänka på..

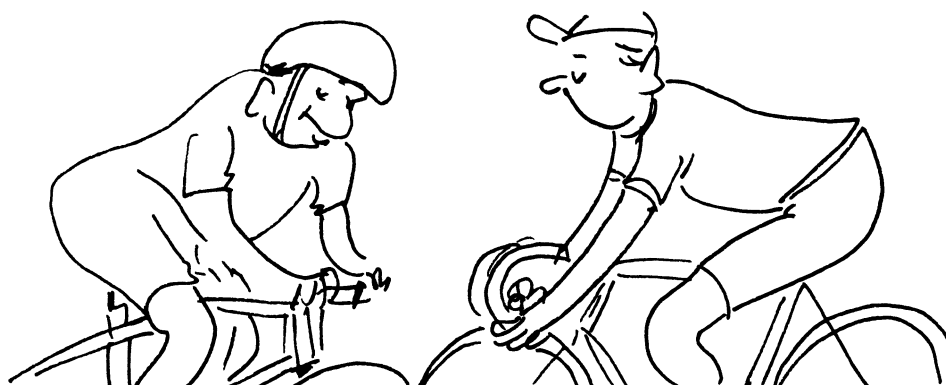
7. CYKELN

7.1 *Regler om utrustning*

I tävlingsreglementet finns beskrivet vilka mått som gäller för de olika delarna på en cykel. Kontrollera detta så att det inte blir några problem att få starta i någon tävling. Reglerna syftar till att det ska vara rättvisa förhållanden mellan de tävlande, samt att cyklarna är säkra att använda.

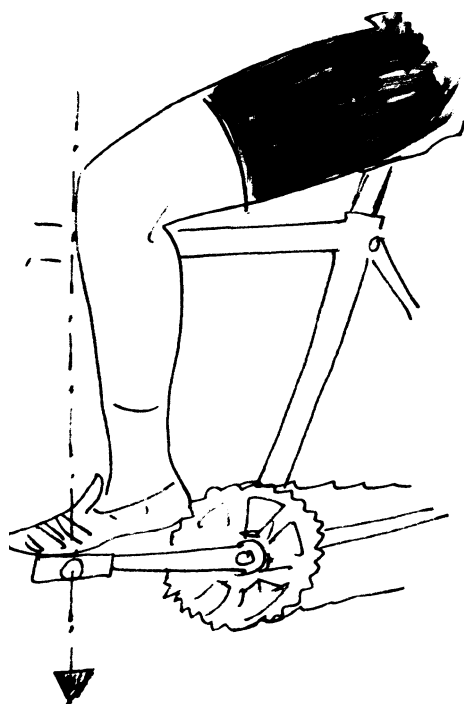
7.2 *Storlek och sittställning*

Ramen tillverkas i olika storlekar för varierande kroppslängd. Numera mäts storleken oftast i cm (eller tum, 1 tum = 25,4 mm) som mäts från vevpartiets centrum till sadelrörets övre kant. Förenklat hittar du en lämplig ramhöjd genom att ställa dig grensle över cykeln, avståndet mellan grenen och övre ramröret ska då vara 2-3 cm för LVG-cykel. För MTB finns det en mängd olika ramkonstruktioner, be någon i klubben eller kunnig cykelhandlare om råd så att du får rätt storlek. Generellt sett vill man ha en mindre och "smidigare" ram i skogen, och istället en högre sadelstolpe.



Sadelns inställning

Sadelstolpen bör skjuta upp 7-12 cm ur sadelröret om du har rätt ramstorlek. Sadeln ska vara vågrät. Sätt dig på cykeln, sätt hålfoten på pedalen, snurra ena pedalarmen lodrätt ner, sitter du rätt ska benet vara nästan men inte helt sträckt.



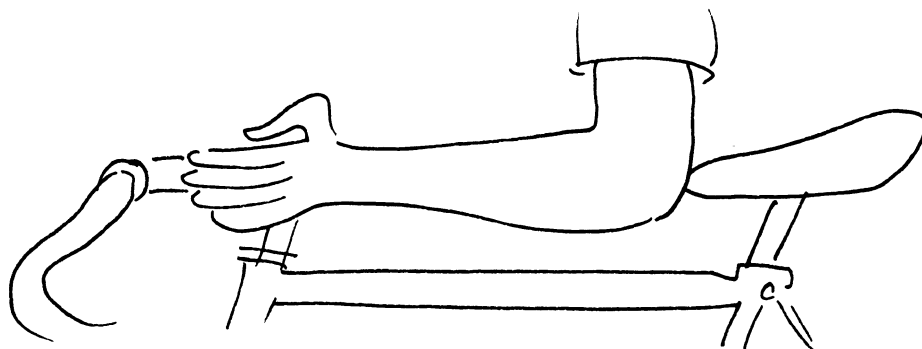
Sätt nu fast fötterna i pedalerna och för pedalerna i vågrätt läge. Foten ska sitta så att stortåleden är placerad rakt över pedalaxelns centrum. Om sadeln sitter rätt ska du kunna dra en lodrät linje från knäskålen, genom stortåleden och pedalaxelns centrum. Om lodlinjen hamnar fel: justera sadeln framåt eller bakåt.

Kanske låter det krångligt men det är viktigt för att du ska få ut så mycket kraft som möjligt.

Tips: Ha en cykel med, skruva, ändra, prova. Vad känns fel/rätt?

Styret

Lagom längd på styrstolpen för de flesta cyklister mäts genom att man lägger armbågen mot sadelns spets. Underarmen och fingrarna sträcks mot styret, avståndet mellan fingertopparna fram till kanten på styret ska vara c:a 2 cm. Styrets höjd bör vara 3-5 cm lägre än sadelns höjd för att du ska få bättre "aerodynamik".



Om du är i puberteten, tänk på att kroppen kan växa snabbt och justera din sittställning vartefter du växer.

Diskutera

- Ta med cykeln och kontrollera om inställningarna stämmer med instruktionerna.
- Har du avvikande inställningar, fundera då över varför?
- Orsakar din sittställning problem för rygg, knän eller fötter?

7.3 Teknik/taktik

Träning, teknik och taktik, BMX

Tänk på att:

- som nybörjare ha extremt lätttrampat i början för att lära sig “veva på” snabbare
- träna balans, både på BMX-cykeln och annat sätt. Behövs för att kunna göra två-pedalstart på startgrinden
- träna in en bra kurvteknik. Olika sätt beroende på om man ligger före eller efter annan åkare
- lära sig använda armarna i trampningen. Jo, det går!
- träna upp sin smidighet så att man kan behålla farten så mycket som möjligt över hindren
- först lära sig åka på bakhjulet sittande på sadeln och sedan även stående
- träna hopptechnik, börja med små hopp
- träna upp styrkan i armar och ben för att kunna starta snabbare än konkurrenterna
- lära sig lyfta framhjulet före småhopp
- lära sig fortsätta trampa trots att endast bakhjulet är mot marken



Vi står åtta cyklister bredvid varandra, med framhjulen mot grinden.

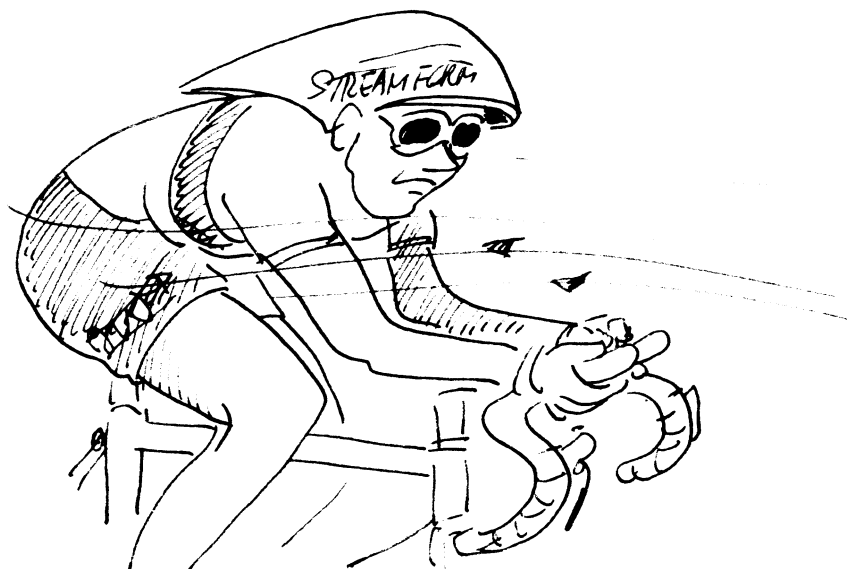
RÖTT-GULT-GRÖNT - grinden faller och heatet är igång.

Full fart fram mot första kurvan, det blir trångt men jag ligger först och väljer spår. Jag hör hur de andra bromsar vid sidan om mig. Full fart igen, ut på rakan. Nu kommer ett hopp. Jag får ett perfekt lågt hopp över guppet och njuter då jag kan hålla full fart, högt i vallen, genom andra kurvan.

400 meter och 50 sekunder senare är jag i mål. Det var mitt tredje kvalheat och nu startar den andra kvalgruppen i min klass sitt tredje heat. Det är de bästa i den gruppen som vi ska möta i finalen.

Landsväg/MTB

I cykel är luftmotståndet det i särklass största motstånd man har. Principen är att ju fortare man cyklar desto högre blir motståndet. Om farten t.ex. är 40 km/h är det c:a 20% lättare att ligga i "luftsug" bakom en annan cyklist. Din sittställning är också viktig p.g.a. detta, det gäller att få en "aerodynamisk" (strömlinjeformad) position på cykeln.



Att utnyttja suget bakom en annan cyklist kallas att ligga på "rulle". Din taktiska förmåga att utnyttja denna möjlighet är väldigt utslagsgivande. Det gäller att kunna åka snålskjuts eller vara offensiv och försöka köra ifrån konkurrenterna vid rätt tillfälle. Fundera därför efter varje tävling hur du har disponerat dina krafter och vad du gjort rätt och fel.

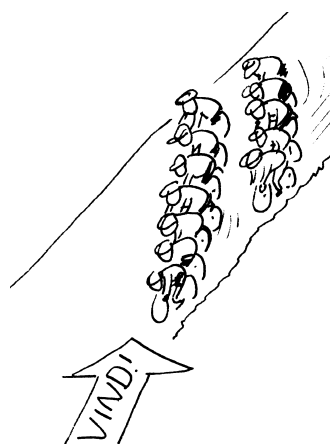
Lär dig något varje gång!

Beroende på vindens riktning varierar också positionen där du får det bästa luftsug. Sök och prova dig fram till bästa läget och glöm inte att kommunicera med övriga cyklister så ni undviker onödiga kollisioner.

Vind framifrån:



Vind från sidan:



Inom MTB är hastigheterna lägre och därmed betydelsen av luftmotståndet mindre. Banan kan dock innehålla snabba lättåkta partier, då blir effekten liknande den på landsväg. I skogen är rullmotståndet det väsentligaste i form av sten, grus, lera och ojämnt underlag.

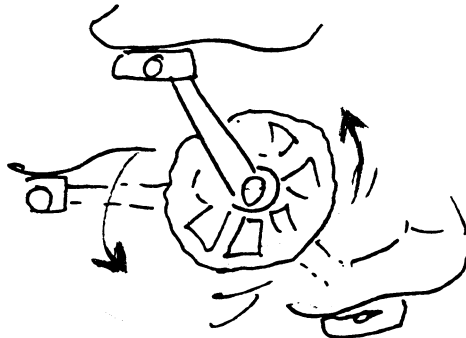
Diskutera

- I vilka andra sporter har luftmotståndet stor betydelse?

Tramptechnik

I och med att fötterna sitter fast har du möjlighet att även dra pedalen uppåt, det gör att du kan få ut mera kraft d.v.s. fart. Detta kräver dock en del träning och din tränares vakande öga kan då vara en viktig hjälp. Det kan vara lättare att lära sig detta i uppförsbacke eller på tung växel, man kan också trampa med ett ben i taget (tryck ned pedalen, dra den sedan uppåt, tryck ned igen o.s.v.) Det är detta som kallas rundtramp.

Detta är dock individuellt. Rundtramp passar inte för alla.



Kurvteknik

Att kunna köra fort och säkert genom olika slags kurvor är mycket viktigt för en tävlingscyklist. Många lopp avgörs genom bra eller dålig kurvteknik, det kostar mycket kraft att ta igen det man förlorar i kurvorna. Brister ses långt upp i åldrarna och vi vill att nybörjare och ungdomar tränar mycket på detta.

- Ta rätt spår och "räta ut" kurvan så mycket som möjligt.
- Börja träningen försiktigt och öka farten efterhand.
- Bromsa före kurvan.
- Börja kurvan så tidigt som möjligt.
- Ha innerpedalen i upphöjt läge.
- Luta cykeln lagom mycket.
- Växla före kurvan, så att lämplig växel ligger i för att snabbast möjligt få upp farten igen efter kurvan.

Diskutera

- Vilka platser har vi som är lämpliga att träna kurvtagning på? Både höger- och vänsterkurvor.

8. REGLER

Som i alla idrotter har även cykelsporten regler och domare. Inom cykelsporten kallas tävlingsreglerna för TR och domaren för tävlingskommissarie.

Tävlingsregler finns separat för landsväg (ref 1), MTB (ref 2), cykelcross (ref 3) och BMX (ref 4). Dessa uppdateras varje år. Reglerna finns för att alla deltagare i en tävling skall få tävla på lika villkor.

Många tycker att regler är larviga och att de inte behövs. Men vi behöver bara titta runt omkring oss. Då ser vi t.ex. klotter och sönderskurna inredningar i bussar trots att det finns regler som säger att det är förbjudet. Idrottens mål måste vara rent spel ("fair play").

Alla tävlingar skall ha en tävlingsjury på tre personer. Normalt består den av licensierade tävlingskommissarier. Vid mindre tävlingar kan även andra personer ingå i en jury. Juryordförande är alltid en licensierad tävlingskommissarie. På större tävlingar som etapplopp och SM kan juryn bestå av fler än tre personer.

Kommissarien och tävlingsledningen arbetar först och främst för att du och dina kompisar skall kunna tävla så säkert som möjligt. Detta arbete börjar oftast flera månader innan du skall tävla. Kommissarierna tittar även på om det fuskas på tävlingsbanan.

Om en cyklist anser sig ha blivit felaktigt behandlad kan inlämna protest till tävlingsjuryn.

De svenska tävlingsreglerna är i grunden en direkt översättning av de internationella tävlingsreglerna enligt UCI. Därför ska de svenska cyklister som tävlar utomlands inte behöva möta några överraskningar p.g.a. andra regler. Svenska Cykelförbundet har rätt att göra justeringar i regelverket så att det passar bättre för vår egen verksamhet. Sådana ändringar har markerats med "Svensk tillämpning" i regeltexten.



8.1 Tävlingslicens

För att få tävla på cykel måste man inneha en tävlingslicens. Licenserna har olika färger. En färg för varje år efter ett rullande 5-års-schema enl följande:

2008 - Gul
2009 - Blå
2010 - Röd
2011 - Grön
2012 - Vit
2013 - Gul
2014 - Blå
2015 - Röd
O.s.v.



Man kan lösa en licens som räcker hela året. Licensen gäller samtliga tävlingsdiscipliner. Alternativt kan man lösa en engångslicens för att prova på en tävling i ungdoms- och sportklasserna. Om man löst flera engångslicenser och det har kostat lika mycket pengar som en ordinarie licens har man rätt att erhålla en sådan. Det går inte att lösa engångslicens om man vill delta i ett mästerskap.

Är du under 11 år är licensen gratis. **När du tecknat en licens är du grundförsäkrad.**

Man kan tävla för en förening på landsväg och för en annan förening på MTB. Detta ska man i så fall ange vid licensansökan så att det kan skrivas ut på licensen.

Med en helårslicens är du försäkrad på både tävling och träning t o m 31 mars efterföljande år. För att kunna erhålla helårslicens måste du vara medlem i en förening som är ansluten till Svenska Cykelförbundet. Du ansöker om licensen genom din föreningsledare som sänder ansökan till Svenska Cykelförbundet. Det tar ungefär två veckor att få en licens.

Med en engångslicens är du försäkrad endast för den tävling du tänker tävla i och den kan bara lösas på tävlingsplatsen.

På SCF:s hemsida www.scf.se, kan man få ut en förteckning på alla cyklister som har helårslicens. Det går också att få ut detta register så att det passar till SCF:s tävlingsresultatprogram. Detta program kan också laddas ner från SCF:s hemsida.

Ta reda på

- Ta reda på vad en helårslicens kostar för dig.
- Ta reda på vad en engångslicens kostar?
- Vilka åldrar och klasser kan lösa en engångslicens?

Diskutera

- Kontrollera med din ledare vilka regler och försäkringsbelopp som ingår i licensen samt hur du gör en skadeanmälan?
- Fråga dina föräldrar om ni har tilläggsförsäkring på hemförsäkringen eller om ni skall via klubben täcka en sådan!
- Fråga dina föräldrar om hemförsäkringen täcker eventuella skador på din cykel?

8.2 Utrustning

Alla som cyklar skall bära hjälm vid träning och tävling.

Cykeln skall vara funktionsduglig, ha fungerande bromsar, inga lösa delar eller vassa föremål som sticker ut.

Om du använder tubdäck skall dessa vara klistrade.

Titta under kapitel Utrustning i dina TR, där får du veta mer.

Nummerlapp

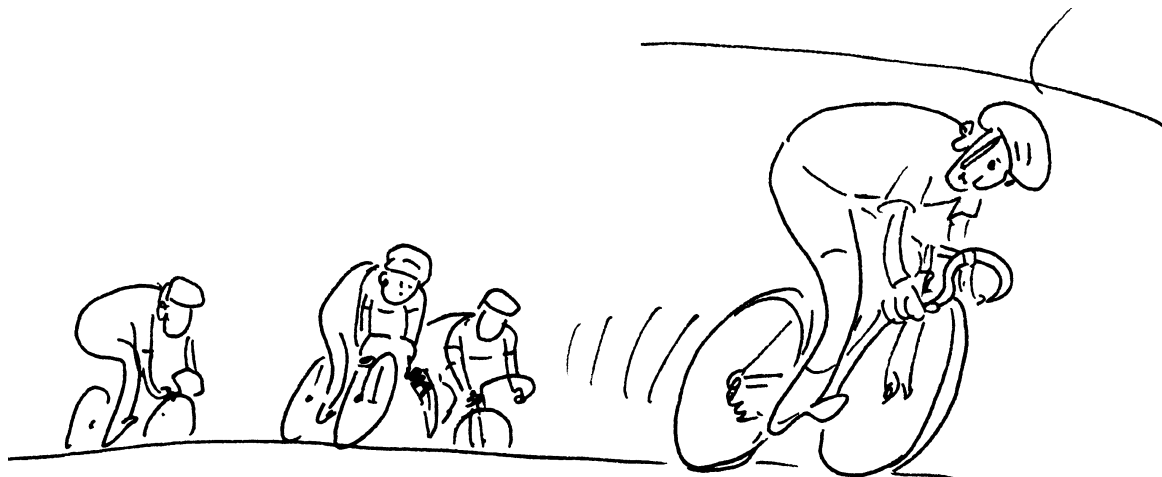
Tävlande skall bära tilldelad nummerlapp väl fastsatt och fullt synlig. Nummerlappen får inte förminsкас eller förändras på något sätt.

Utväxling (se TR Kap 2.2.023)

Om du kommer att tävla på landsväg finns det bestämmelser på hur stor utväxling du får ha. Med utväxling menas hur långt du kommer på ett tramptag.

Är du flicka eller pojke mellan 11 till 14 år får den utväxlingen vara 6,69 meter. Det bästa sättet att kontrollera utväxlingen är följande:

1. Mät upp en sträcka på 6,69 meter (eller den sträcka som gäller för din åldersklass).
2. Lägg kedjan på den största klingen fram och den minsta kransen bak.
3. Placera cykeln med vevarmen rakt ned där markeringen börjar.
4. Dra cykeln baklänges rakt till mätpunktens slut.
5. Har vevarmen roterat ett varv innan markeringen är din utväxling godkänd, men har den ej roterat ett varv innan märket är den ej godkänd och cykeln får ej användas på tävling.



Diskutera
➤ Har du rätt utväxling på din cykel? Be klubbledaren markera en sträcka för test.
➤ Varför får man inte vika in eller förminska nummerlappen?
➤ I regelboken står det att man skall "ha pluggade styren", varför?

8.3 **Stimulantia/doping**

Som doping anses bruket av varje medel som avser att på konstlad väg höja den idrottsliga prestationsförmågan eller som kan skada den idrottsliga andan eller som kan vara till skada för idrottens fysiska och psykiska balans.

World Antidoping Agency (WADA) utfärdar årligen förteckningar (på engelska) över förbjudna preparat. Riksidrottsförbundet (RF) utfärdar en översättning till svenska.

Din förening skall alltid kunna tillhandahålla RFs och Apoteksbolagets folder

"Dopingklassade läkemedel". Den finns även hos ert Distriktsidrottsförbund och på apotek.

Diskutera
➤ Vad är rent spel för dig? Berätta med egna ord eller skriv ned det!
➤ Vi har nämnt att alla skall få delta på lika villkor, ange något som du tror inte är "rent spel".
➤ Är psykning eller mobbning fusk?
➤ Har du som tävlat på cykel upplevt fusk någon gång? Berätta eller skriv ned det!
➤ Diskutera fusk ni varit med om och försök komma fram till vad man skall göra åt detta!
➤ Hur är en kommissarie klädd? Du kan fråga din klubbledare!
➤ Om du äter någon medicin, kontrollera om den är upptagen bland förbjudna preparat.

Övrigt material: SISU Idrottsutbildarnas "Starta vågen".

Alla cykelklubbar rekommenderas starkt att genomgå "Vaccinera klubben" vartannat år! Den finns på RF_s hemsida www.rf.se

8.4 Protest

Om man som cyklist blir utsatt för något som man tycker är orättvist kan man lämna in en protest. Endast berörda cyklister får lämna in en protest i individuella tävlingar. En protest skall lämnas skriftligt och fastställd protestavgift skall samtidigt erläggas.

Protest skall lämnas inom följande tider:

- *Mot annans deltagande: Skall vara inlämnad före tävlingens början*
- *Mot händelse som inträffat under tävling: Senast 15 minuter efter berörd tävlandes målgång*
- *Mot resultatlistan: Senast 15 minuter efter att resultatlistan offentliggjorts*

Egna anteckningar



9.1 Historia

De allra första cyklarna var käpphästar med hjul. De utvecklades senare till sparkhjulingar som i början av 1800-talet gjordes styrbara. Den första kända cykeln med pedaler tillverkades av en smed från Skottland år 1839. Cykeln hade hävstänger som verkade på bakhjulet. Lite senare under detta decennium kom höghjulingen. Cyklar med framhjul som hade en diameter på en och en halv meter var ingen sällsynthet. Det största problemet med dessa cyklar var utförsbackarna där det ofta skedde vurpor.

Mot slutet av 1800-talet kom emellertid en ny konstruktion som i princip ser ut som dagens cyklar. Under 1900-talet har naturligtvis utvecklingen gått framåt vad gäller rammaterial, växelsystem, hjul, däck etc. Cyklarna konstrueras numera för att passa till specifika ändamål. Ska du cykla fort på fina vägar så finns aerodynamiskt utformade racercyklar, ska du cykla i skogen på stigar finns mountainbike (MTB) som är anpassade för detta o.s.v.

BMX betyder bicycle moto cross och kommer ursprungligen från Amerika. I början av 1980-talet kom sporten till Norden.

9.2 Några årtal

1790-talet	Käpphäst med hjul och sadel, cykelns egentliga historiestart
1839	En smed från Skottland konstruerar en cykel med pedaler för drivning på bakhjulet
1886	Första cykeltävlingen i Sverige
1892	Tour de France och Mälaren runt startar
1900	Svenska Velociped Förbundet (numera Svenska Cykelförbundet) bildas
1909	Skandisloppet startar, den äldsta årligen återkommande idrottstävlingen i Sverige
1920	Harry Stenqvist vinner OS-guld i Antwerpen
1921	Sveriges första världsmästare, Gunnar Sköld
1953-68	Pojk 6-dagars med riksfinaler

1967-69	Fåglumbröderna blir lagtempovärldsmästare
1971	Gösta "Fåglum" Pettersson vinner Giro d'Italia
1974	Ungdoms-SM arrangeras för första gången
1976	Bernt Johansson vinner OS-guld
1977	Ungdoms 6-dagars i Hjo-Tidaholm startar
1982-2002	Postgirot Open
1983	Marianne Berglund vinner VM
1983	Första BMX-klubben bildas i Sverige
1988	BMX får inträde i Svenska Cykelförbundet, har tidigare tillhört SVEMO
1993	Första SM-tävlingarna i MTB
1993	BMX-EM avgörs i Märsta med 1.000 deltagare
1993	Första VM-medaljen i BMX, brons till Johan Edman
1996	Helena Eriksson vinner JVM och JEM i MTB (cross country)
1997	Veteran-EM anordnas för första gången i Sverige, närmare bestämt i Katrineholm.
1998	Magnus Bäckstedt vinner en etapp i Tour de France, den första svenska etappsegern någonsin i detta etapplopp
1999	VM för MTB avgörs i Åre. Detta är Sveriges första VM i cykel. Michael "Roddarn" Andersson får VM-silver i tempo på landsväg.
2002-2003	Susanne Ljungskog tar guld i VM landsväg linje
2004	Madeleine Lindberg tar silver vid VM landsväg linje Magnus Bäckstedt vinner det klassiska cykelloppet Paris-Roubaix som första svensk någonsin
2006	Fredrik Kessiakoff tar bronset vid VM MTB crosscountry
2008	Emma Johansson tar silver vid OS i Peking, landsväg linje. Första OS-medaljen någonsin för svensk damcykel Gustav Larsson tar också en silvermedalj men på landsväg tempo vid OS

Ta reda på

- Ta reda på hur många som har tävlingslicens i din förening
- Ta reda på hur många licensierade cyklister det finns i Sverige
- Ta reda på hur många cykelklubbar det finns i Sverige

Diskutera

- Kan du tänka dig att tävla i flera olika discipliner (BMX - Landsväg - MTB)?

10. ORDLISTA

25-metersregeln	Vid tempolopp får uppåkt cyklist ej ligga närmare framförvarande cyklist än 25-meter.
4X	Fourcross
Attackera	Se "Gå loss".
Avhängd	Cyklist eller cyklister som har tvingats att släppa klungan.
"Bergsget"	Cyklist som är duktig i uppförsbackar.
Bike check	Kontroll av cykelns funktioner såsom bromsar, växlar mm.
"Bromsa"	Med taktiskt agerande sänka farten i klungan.
Clips	Hållare för foten i äldre typ av pedal.
Clipsrem	Rem som drar fast foten i clipsen i äldre typ av pedal.
CX	Förkortning för cykelcross.
DH	Förkortning för downhill.
Fulla tum	Högsta (tyngsta) växeln.
"Hammaren"	Att bli totalt utmattad, även kallat "att gå in i väggen".
Förning, även att dra	Den tid man ligger först i en grupp som hjälps åt.
Gå loss	Åka ifrån konkurrenterna.
Huvudklunga	Den grupp som är störst.
Kantvindsåkning	När en grupp cyklister formerar sig efter vindens riktning i syfte att få vindskydd.
Klipp	Accelerationsnabb.
Kommissarie	Domare i cykel.
Krokna	Tröttna, tappa orken.
Langning	Speciell plats utefter banan där man får överlämna t.ex. dricka och mat.
Ligga på rulle	När man ligger tätt bakom framförvarande för att slippa luftmotståndet.
Linje	Tävling med gemensam start. Uttrycket används endast på landsväg.
Lucka	Avstånd mellan två grupper.
Mållista	Lista att skriva på för cyklist som fullföljt en tävling (endast linjetävling).
Pace	Ligga tätt bakom en bil eller annat fordon för att slippa luftmotstånd.
På spets	Tätposition i grupp.
Rullar	Tränings- och uppvärmningsredskap, främst för landsväg.
Ryck	Se "Gå loss", utbrytningsförsök.
Satsa	Med fartökning försöka att åka ifrån konkurrenterna.

