

Mountainbike køreteknik og smarte tricks



Okay, jernkondition og stærke lårmuskler er et stort plus, når du på mountainbike hamrer ad skovens smalle stier. Ingen tvivl om det. Men vil du rigtigt vise alle baghjul, så kræver det frem for alt god teknik.

DER SKAL SVINGES

Udfordring: Enhver kan cykle ligeud ad en skovsti. Problemerne opstår først, når du er nødt til at svinge cyklen under forhold, du ikke har fuld kontrol over. Underlaget kan fx være løst og mudret.

Løsning: Det handler om fremdrift og rigtig placering af tyngdepunktet. Eller sagt med andre ord: Hvor du planter din bagdel. Du styrer ved at krænge cyklen frem for at dreje på styret. Prøv at vride cyklen skarpt til siden, mens du placerer dit tyngdepunkt over krankboksen, så dækkets sideknopper borer sig ned i underlaget. Når du presser cyklen "nedad", skubber du samtidig din krop modsat og får derved den rette vægtplacering. Manøvren er nemmest på en cykel med et lille stel. Og det går hurtigere med at kaste cyklen fra side til side på smalle stier med tætte sving. Træn i roligt tempo, til du bliver vant til at svinge på denne måde.

Udfordring: Du har svært ved at svinge skarpt i én retning, men ikke i den anden.

Løsning: Oftest ligger problemsvinget i den side, hvor du normalt plejer at stå på din cykel. Øv dig i at stige på cyklen fra den "forkerte" side, indtil det føles helt naturligt.

Trin for trin

Brems, inden du går ind i svinget, slip bremsen helt, og accelerer så ud af svinget.

Presser du styret nedad, flytter du automatisk din vægt modsat, knopperne bider sig fast og du har ideel balance.

Føler du, at forhjulet er ved at skride ud, skal du flytte dit tyngdepunkt længere væk fra svinget -altså modsat svingretningen.

Jo skarpere svinget er, desto mere skal du krænge cyklen. Føler du, at forhjulet er ved at skride ud, skal du flytte dit tyngdepunkt længere væk fra svinget - altså modsat svingretningen.



OVER FORHINDRINGER

Udfordring: Blottede rødder, væltede træer og sten er bogstaveligt talt store tekniske forhindringer, når du cykler i terrænet.

Løsning: Skal du passere større træerødder eller lignende, så sørg altid for at ramme genstanden vinkelret, så dit hjul ikke fejes til siden. Løft hårdt i styret, lige inden du rammer, og flyt hurtigt vægten frem, og træk baghjulet med over. Træn, indtil du kan udføre manøvreren i én flydende bevægelse og på gradvist større forhindringer. Efterhånden vil du med fart og den rigtige timing kunne hoppe over forhindringer med begge hjul samtidig.

Udfordring: Det går stejlt opad, og stien er fyldt med sten og blottede rødder.

Løsning: Timing er ordet. Ud over at holde balancen, så baghjulet ikke mister sit greb i underlaget, skal du trække i styret, så forhjulet kommer over forhindringen. Skyd derefter kroppen hurtigt frem, så du ikke stejler, og skub atter styret frem, så din vægt er tilbage over baghjulet, når det passerer forhindringen. Det skal ske i én glidende bevægelse, så bagdækket ikke mister sit bid.

Trin for trin

Tryk ned på fjedergaflen, umiddelbart før du rammer forhindringen, og træk hårdt op i styret, så forhjulet hopper over den.

Forhindringen skal rammes vinkelret.

Skyd hurtigt vægten fremad, og træk baghjulet med over.

Hold hele tiden vægt på baghjulet, så det har fat.



SKOVENS OPADGÅENDE BAKKER

Udfordring: Overvind skovens stejle bakker.

Løsning: God balance er også vigtigt, når du skal køre op ad stejle bakker. Her risikerer du nemlig, at forhjulet løfter sig fra jorden, eller at baghjulet fedter rundt uden bid. Begge dele skal undgås for enhver pris. Derfor er du nødt til at balancere din kropsvægt.

Eksperimentér med din vægtfordeling ved at skyde tyngdepunktet frem og tilbage. Men bliv i sadlen længst muligt, også selv om du ender helt ude på den ubehagelige spids. Sidder du godt tilbage på sadlen, bruger du mere baldemusklernerne; sidder du længst fremme, arbejder du mere med benene.

Skift til et passende lavt gear, inden du når bakken, ellers får du mere end rigeligt at se til. Lad være med at træde som en hjælpisker i bunden af bakken - find hellere en rytme, du kan holde helt til toppen.

Træd jævnt i pedalerne i stedet for at hugge, ellers fedter hjulet. Klikpedaler og cykelsko er bedst. De giver mulighed for også at trække og overføre kraft hele vejen rundt. Bliv

siddende i sadlen så længe som muligt - det giver bedre balance og bid i bagdækket. Vægtfordelingen er helt afgørende: Du skal lidt frem på cyklen, men ikke så langt, at baghjulet slipper sit greb, og du må hoppe af. Sidder du for langt tilbage, risikerer du at stejle - og må også af.

Et tip: Træn på en mindre bakke, hvis det nu skulle gå galt og du triller.

Udfordring: Bakken er (næsten) som en væg.

Løsning: Gearingen skal altid være let at træde, så du ikke rammer et dødt punkt undervejs og må opgive at træde pedalerne rundt. Sker det, risikerer du enten at vælte eller tippe bagover på cyklen. Sørg for at skifte ned i det rette gear, inden du begynder at kravle opad. Det er nærmest umuligt at skifte gear, når du belaster kæden for fuld kraft.

Trin for trin

Skud vægten helt frem, tag fat i hornene, og koncentrer dig om at holde et jævnt tråd.

På de stejleste bakker bør din eneste kontakt med sadlen være dens yderste spids.

Skift til et let gear, inden du begynder at trampe opad for fuld kraft.

Træd med den ene fod, og træk samtidig opad med den anden. Et sådant "rundt" tråd giver dig meget ekstra trækraft.



STEJLE NEDKØRSLER

Udfordring: Stejle nedkørsler er nok det allermest udfordrende og spændende element i mountainbiking.

Løsning: For ikke at ryge ud over styret på vej ned ad en stejl bakke gælder det om at placere tyngdepunktet meget langt tilbage på cyklen. Evt. skal kroppen helt om bag sadlen.

Samtidig er du dog nødt til at have vægt nok på forhjulet til at bevare maksimal bremsekraft. Og brems lige præcis så meget med bagbremsen, at hjulet stadig drejer, men ikke blokerer. Sker det, så let trykket en anelse, indtil hjulet atter drejer. Forbremsen har mere bremsekraft, men brug den forsigtigt, og vær klar til at slippe den, hvis du møder en forhindring. Ellers kan hjulet ikke rulle hen over, og cyklen vil stoppe brat - og du vil få testet dine flyvefærdigheder.

Udfordring: Kør på tværs af stejle bakker.

Løsning: Føler du, at cyklen er ved at skride ned, når du kører på tværs, så flyt vægten mere ned mod bakkens bund. Derved sikrer du, at dækkets knopper har fat og cyklen holder kursen. Det føles svært at vippe vægten ud og nedad, men det virker.

Trin for trin

På de stejleste bakker skal bagdelen helt om bag sadlen, så din vægt er over baghjulets aksel.

Aktivér bagbremsen først, og så gradvist forbremsen, som du altid skal bruge nedad.

Stå op i pedalerne, bøj i knæene, og hold benene bløde, så du absorberer ujævnheder.

Hold pedalerne i vandret position.

Og i det hele taget...

... gælder det om at være forudseende, når du cykler i hårnålesvingene, i bakkerne og i skoven. Se fremad, og planlæg din rute, før du kommer ud på et blindspor.

Vær meget opmærksom på forhindringer på vej eller sti. Tit kan der være skjulte sten, grene eller huller. Hav også altid to fingre på bremsen, så du er klar til at klodse. Hold godt fast i styret, så du ikke mister grebet, hvis du kører ind i en sten. Det må dog heller ikke blive stift og krampagtigt, så du ikke kan følge cyklens bevægelser. Sørg for at bruge cyklens mange gear fornuftigt. Mange nybegyndere kører i for tunge gear, men det giver risiko for at syre til. Du skal køre med en så lav kadence, at du træder let og ubesværet uden at sidde og hoppe.

