



Guy Andrews og Simon Doughty

Bogen om **cykling**

Praktisk træningshåndbog til alle cykelmotionister



Forord

Når man ser det enorme felt af ryttere i fuld udfoldelse i opløbet til afslutningen af Tour de France, når man ser os lide i de høje bjerge eller tømme os for kræfter i kapløb med tiden ...

Så ser man ikke træningen, der har bragt os dertil!

Træning i fem, seks, syv timer om dagen i al slags vejr år efter år; ofrene, hengivenheden – det er det, der er nødvendigt for at nå toppen inden for sporten.

At vinde Paris-Roubaix i 2004 var min belønning for de teenagedage, hvor jeg sad og studerede en kæmpe plakat med den dobbelte Roubaix-vinder Gilbert Duclos Lasalle på min væg. Som alle knægte plejede jeg at sige til mig selv: ”En dag vinder jeg det løb!”

At stå på sejrsskamlen løftende en stor stenklump, som man får som præmie for at vinde dronningen blandt klassikerne, var for mig belønningen for alle de år, hvor jeg gav mig hen til min træning.

Man opnår en vis succes ved blot at køre på sin cykel, men der mangler noget. Nogle gange kan man ikke sætte fingeren på, hvad det er ... struktur!

Jeg er kendt for min arbejdsmoral, men selv som professionel manglede jeg, må jeg indrømme, struktur. Jeg har en træner, der planlægger min træning i detaljer, og jeg ved, hvordan man ved at planlægge og strukturere sin træning korrekt skaber en stor forskel i sin præstation.

Denne bog vil vise sig at være uvurderlig til at forbedre dine præstationer og din glæde ved at cykle. Den giver dig ikke alene det, du har brug for at vide omkring færdigheder og træning – lige meget hvad du sigter mod – den gør det også med en struktureret tilgang. Følg den og du vil opleve fordelene.

Held og lykke!

Magnus Backstedt



Introduktion

Velkommen til cyklistens træningshåndbog – *Bogen om cykling*

Cykling er en unik sport – mange af os lærer det grundlæggende i en ung alder, ofte før vi bliver introduceret til nogen anden form for sport. Og det er så det, ikke mere hjælp, bortset fra en eventuel cykelprøve i skolen. Det er synd, fordi enhver – uanset alder eller evner – kan blive bedre og nyde deres tid på cyklen mere med blot en lille indsats og planlægning.

Denne bog er en reaktion på, at der findes meget lidt information, som kan hjælpe nye og erfarne cyklister til at forbedre sig på både det tekniske og fysiske plan. Frem til nu har elitetrænere vogtet over den form for information – som for øvrigt er mest nyttig for professionelle ryttere. *Bogen om cykling* er den første informationskilde, som er rettet mod alle cyklister – uanset deres erfaringer og mål – og som desuden samler alt det nødvendige for at skabe store forbedringer i både færdigheder og form.

Hvem er denne bog skrevet til?

Vi har ganske enkelt skrevet denne bog til enhver, der ønsker at forbedre sin cykling. Måske går du og mangler en udfordring og har vendt din opmærksomhed mod cykling. Eller måske vil du prøve en ny form for cykelsport og har lyst til at skifte din racer ud med en mountainbike. Eller måske har du kørt den samme disciplin i årevis og leder efter nye indspark, som kan forbedre dine resultater. Er du en af dem – eller enhver anden for den sags skyld – så er denne bog skrevet til dig. Du skal bare interessere dig for cykling.

Hvad indeholder bogen?

Vi har sammensat bogen, så du kan læse den fra start til slut, eller du kan hoppe ind og ud af kapitlerne alt efter dine erfaringer og de gode råd, du leder efter. Kapitlerne bevæger sig fremad i logisk rækkefølge, men der findes masser af fremhævede tips overalt, som er interessant læsning, hvis du lige har nogle minutter tilovers, inden du hopper op på cyklen.

Uanset hvordan du bruger bogen, håber vi, den gør dig til en bedre rytter – eller i det mindste øger din glæde ved at cykle.

- *Kapitel 1: Det grundlæggende* – dette kapitel omhandler alt lige fra at købe din cykel og vedligeholde den, til udstyr på turene, om at finde de bedste cykelruter og de bedste forhold at begynde dit cykelliv under.
- *Kapitel 2: Cykelfærdigheder* – dette kapitel ser på, hvilke færdigheder hver cykeldisciplin kræver. Målet er at hjælpe dig til at finde den bedst mulige disciplin ved at se på dine færdigheder, men også at vise dig, hvilke færdigheder du skal udvikle for at begynde i en anden disciplin. Og endelig vejledning og gode råd om at finslibe færdighederne.
- *Kapitel 3: Formens delelementer* – som i *Kapitel 2* ser dette kapitel på de særlige formelementer, som hver disciplin kræver. Det giver også et overblik over form og træning, som er afgørende i tilrettelæggelsen af dine træningsprogrammer (se *Kapitel 5*).
- *Kapitel 4: Valg af cykelløb* – når du har bestemt, hvilket niveau du er på færdigheds- og formmæssigt, er det næste trin at afgøre, om den disciplin, du egner dig til, er noget for dig. Kapitlet giver et overblik over hver disciplin, løbsformerne og giver nogle nyttige råd om, hvordan du avancerer i hver enkelt – lige fra taktik til at finde andre ryttere med samme interesse.
- *Kapitel 5: Læg træningsplaner* – dette kapitel fører dig trin for trin gennem en proces, som fastlægger et træningsprogram og en rutine i forhold til dine særlige behov. Den medregner din disciplin, det niveau, du vil køre på, og dine øvrige livsstilsfaktorer som forpligtelser over for familie og arbejde, udstyr, dit opholdssted m.v. Det indeholder også en række træningsprogrammer til hver disciplin, som du kan bruge direkte eller skræddersy til dine egne behov.
- *Kapitel 6: Forbliv sund* – det nytter ikke at have færdighederne og konditionen til at cykle, hvis du aldrig er i form til at konkurrere. Sidste kapitel handler udelukkende om at holde dig sund – lige fra gode råd om ernæring og væske til en A-Å-gennemgang af de mest almindelige skader, du kan påføre dig som cyklist. Formålet med dette kapitel er først og fremmest forebyggelse frem for helbredelse!

Hvilken disciplin er din?

Vi dækker alle hovedgrenene inden for cykling i denne bog – det følgende er et hurtigt overblik over dem og de dertil knyttede konkurrencer.

Landevejsløb

Verdens bedste ryttere deltager i de utroligt barske etapeløb som Tour de France, Giro d'Italia og Vuelta a Espana, begivenheder som udbreder cykelløb til et større publikum, og hvor deltagerne er på toppen af deres fysiske form. Som ny er landevejsløb måske den sværeste sport at begynde i, hvilket også gør den til den mest tilfredsstillende og udbytterige. Landevejsløb handler ikke kun om færdigheder og form, det involverer også taktik og på det højeste niveau også holdsamarbejde for at nå nogen vegne. Vi forklarer det grundlæggende her, så du har en bedre forståelse for landevejscykling, når du begynder at forfølge dine mål.



Enkeltstart

Enkeltstarten eller 'Sandhedens løb' har længe været et kendetegn for etapeløb og kan være den afgørende faktor for en endelig sejr. Alle store landvejsryttere som Eddy Merckx, Jacques Anquetil, Fausto Coppi, Miguel Indurain, Bernard Hinault og Lance Armstrong var fremragende ryttere på tid. Det kræver omhyggelig forberedelse og særlig træning; noget, som vi alt sammen omtaler. Omvendt er det også en enkel form for cykelsport – det eneste, der kræves, er en cykel og et stopur.



Banecykling

Set udefra ser banecykling skræmmende og farlig ud. Hvilket er helt forkert. Det er nok den mest sikre introduktion til cykelsport for børn – de har sædvanligvis mindre angst og en bedre reaktionsevne end voksne, og de kan lære færdigheder og teknik uden at frygte anden trafik. Banecykling giver unge ryttere friheden til virkelig at klø på. Den er også en utrolig mulighed for andre cyklister til at udvikle fart og teknik og er et forsøg værd. Vær ikke bange – det er rigtig sjovt!





Mountainbike off-road

At køre mountainbike er mærkværdigvis meget lig banecykling – det kræver gode færdigheder og koordination, og det er fantastisk sjovt, hurtigt og vildt. Det er en af de letteste discipliner at gå til med regelmæssige løb og træningsture arrangeret af lokale klubber og cykelhold. Der er sjove og ungdomsegnede løb ved de fleste arrangementer, og vægten ligger på at deltage og 'give den gas'.



Mountainbike downhill

Dette er en aflægger af off-road og er opstået som et resultat af ønsket om mere spænding, mens man tester en rytters færdigheder og teknik i kamp med tiden. Downhill-ryttere skal alligevel være i form, da de skal træde hurtigt og kraftfuldt for at opnå den nødvendige hastighed og, måske, en plads på sejrsskamlen. Det er derfor ikke overraskende, at internationale downhill-ryttere tager deres form yderst alvorligt.



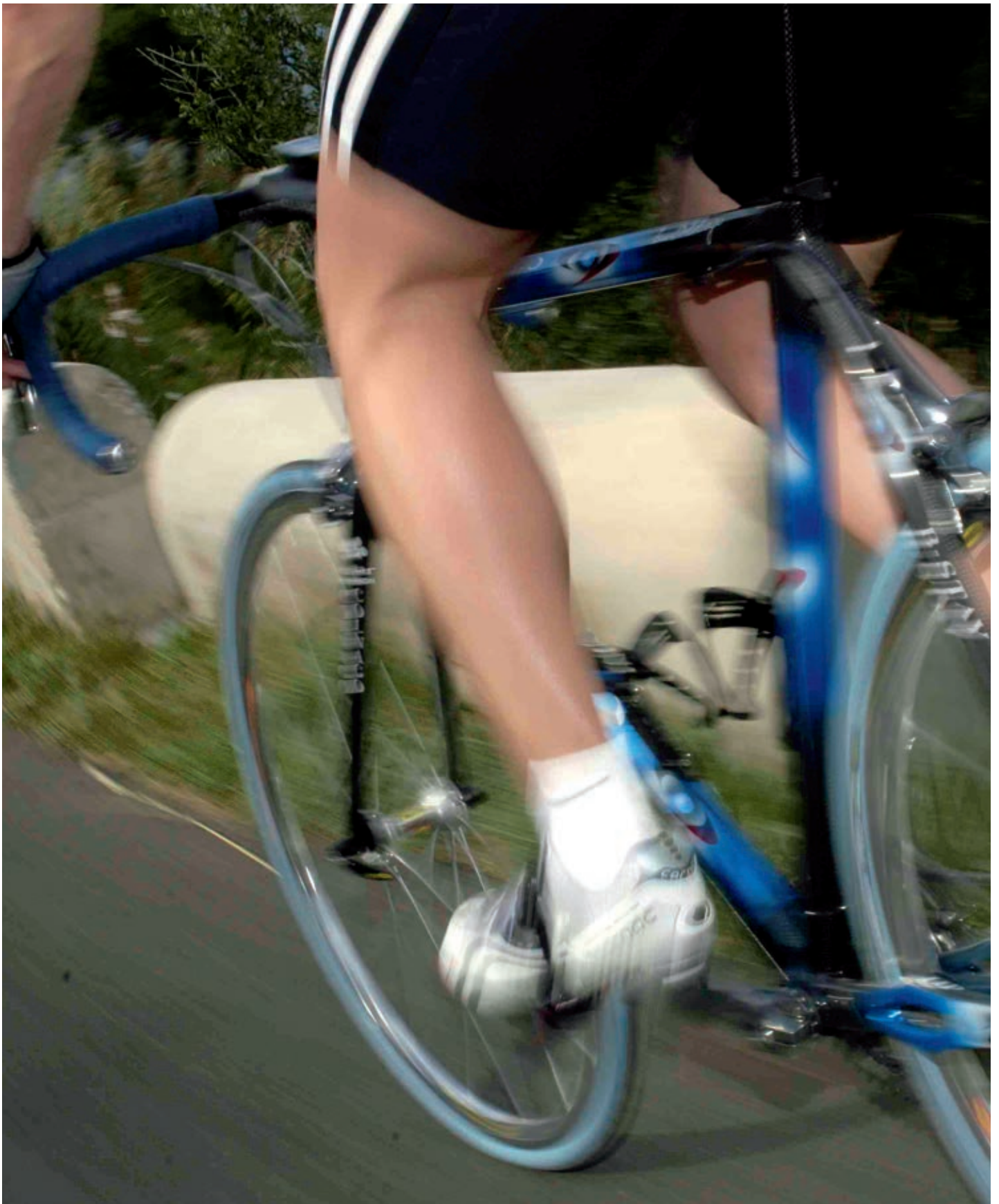
Cykelcross

Umiddelbart ser denne sport lidt mærkværdig ud – at køre landevejscykler med tynde off-road-dæk og skulle forcere forhindringer og springe af cyklen. Den blev oprindeligt opfundet, for at landevejsryttere kunne holde formen om vinteren og udvikle teknikken. Det er en nu en stor sportsgren i Nordeuropa. Ligesom mountainbike-cykling kan cykelcross være en nem begyndelse, da man ved de fleste arrangementer kan bruge en mountainbike, og der er løb for begyndere.

Motionscykelløb

For mange cyklister er væddeløb ikke den største motivation, men udfordringer er stadig en forudsætning for motivation. Motionscykelløb er på tid og strækker sig ofte langt eller over en etape på de store løb. Det er ikke deciderede væddeløb, men giver rytterne en chance for at teste deres evner og udholdenhed. Vi medregner de mange, lange velgørenhedsløb, som arrangeres verden rundt, til denne disciplin.





Bogen om cykling er et uundværligt værktøj for alle cykelmotionister og andre, der interesserer sig for cykling. Lige meget om man ønsker at forbedre formen, træne op til og gennemføre et løb, blive en bedre bjergrytter, enkeltstartsrytter, mountainbiker, banecyklerytter eller cykelmotionist indeholder bogen grundig vejledning og gode råd.

Bogen giver et komplet overblik over de forskellige discipliner og hjælper dig med at forbedre din teknik og optimere træningen. Med fokus på færdigheder og skræddersyede træningsprogrammer giver bogen både nye og øvede cykelryttere mulighed for at blive bedre på landevejen, på banen og i skoven – og få mere glæde ud af cyklen!

Bogen om cykling er en praktisk træningshåndbog til alle, der har interesse for:

- Cykelfærdigheder – Lær at køre hurtigere og mere kontrolleret på alle slags underlag. Bliv bedre til stigninger og nedkørsler, holdkørsel, landevejskørsel, tidskørsel og løb
- Discipliner – Bogen dækker alle de store discipliner: landevejscykling, enkeltstart, banecykling, cykelcross, mountainbike og motionscykelløb
- Cykelfitness – Trin for trin-vejledning i træning, som er målrettet mod din disciplin
- Træningsprogrammer – Bliv inspireret af eksperternes råd og lav dit eget træningsprogram
- Begynderguide – Dyrker du ikke cykling endnu, kan du få hjælp til at vælge din disciplin – afstemt efter din cykelstil og dine behov
- Gode råd – Få masser af tips til valg af cykel, udstyr, kost og løb

OM FORFATTERNE:

Guy Andrews er redaktør på cykelmagasinet Rouleur og har selv deltaget i utallige cykelløb de sidste 20 år.

Simon Doughty er seniorrådgiver og uddannelsesleder hos det engelske cykelforbund (British Cycling). Simon har tidligere været træner for professionelle cykelryttere og ført dem til sejre i både England og rundt om i verden.

STRANDBERG PUBLISHING

www.strandbergpublishing.dk



9 788792 894137