



Råd och utrustning inför cykelsemestern



PLANERA CYKELFÄRDEN

Visst är det charmigt att ta dagen som den kommer, men i cykelsammanhang leder detta oftast bara till besvikelser. När du åker från plats till plats och vistas utomhus stora delar av dagen, är du beroende av din utrustning. Den tur du tänkt dig, avgör vad du skall ta med dig.

Hur många dagar tänker du vara ute? Hur tänker du övernatta? Är ni flera i resällskapet,

som kan dela på gemensam utrustning? Tänker du hyra cykel vid startpunkten? Detta är frågor som du bör begrunda och väga mot reskassa och önskad bekvämlighet.

Väljer du att bo på hotell, pensionat eller vandrarhem, kan du ha en liten och lätt packning. Förhandsbokning ger säker plats. Om du taltar kan det vara bra att övernatta på campingplats vid några tillfällen, för att kunna utnyttja service för klädvätt, varm dusch m m.

Planera inte alltför långa dagsetapper, särskilt inte om terrängen är okänd och du är ute för första gången. Mycket oförutsett kan inträffa, även om det mesta brukar bli av angenämt slag och vädret kan ingen styra över.

Dagsetapper på 3–5 mil kan vara lagom. Om du väljer att hyra cykel, får du räkna med ökad risk för tekniska problem.

Läs gärna lite innan färden om trakten du kommer att passera. Det ger turen ett intressant innehåll.

GOD KONDITION VIKTIGT

Förutsättning för lyckade utfärder är en väl fungerande cykel. Vet du egentligen hur din egen hoj uppför sig med full packning? Cykeln skall också ses över ordentligt innan, så att lager och andra rörliga delar är i bästa trim, ekrarna jämnt spända, däck och slangar fräscha etc.

Om du har cykelvana och kondition får du betydligt större utbyte av färden. Ta gärna cykelsemestern som mål för regelbunden träning under försäsongen. Du skall kunna klara av att sitta på cykeln under en stor del av dagen utan att drabbas av krämpor. 2–3 träningsturer på ca fem mil under veckorna innan avfärd är ett önskvärt minimum.