

Klungkörning

Vi i CK Örnen vill ha roliga och sköna cykelpass tillsammans och att cykla i klunga är roligare eftersom man då kan prata med varandra. Precis som i alla andra grupper finns det oskrivna regler även när vi cyklar i klunga. Viktigt att komma ihåg är att ingen kommer att döma ut dig för att du är novis, folk vill snarare lära upp och hjälpa dig. Men om du fortsätter göra samma misstag om och om igen kan det däremot bli lite gnissel. Därför har vi på CK Örnen skrivit ihop lite riktlinjer på hur vi ska bete oss när vi cyklar tillsammans.

Att tänka på vid klungkörning

Klungan roterar så alla kommer någon gång att cykla bredvid varandra. Det är också ett beprövat sätt att kunna cykla snabbare längre utan att krokna. Men alla har olika erfarenheter från klungcykling och det är inte ovanligt att det stundtals blir ryckigt i klungorna. När man cyklar tätt ihop finns också en säkerhetsaspekt att ta på allvar. Här finns viktiga och bra råd som visat sig fungera riktigt bra förutsatt att alla följer dessa.

Kommunikation och skiftning

Vid två led ligger de längst fram och drar 30 sek upp till någon minut. Om det är medvind och du känner dig stark kan du ta lite längre förningar. Håll koll på din parkamrat så denne är med på lite längre förningar. Spela inte hjälte och dra för länge så att du blir trött.

- När det är dags att byta, växlar den förste cyklisten i det vänstra ledet in framför nummer ett i högerledet.

Den som ligger längst fram i det vänstra ledet meddelar sin parkamrat till höger att det är dags för växling, verbalt och/eller genom handtecken.

- Du som växlar ökar därefter farten lugnt, men bara så pass att du kommer förbi det högra ledet. Därefter kollar du att det är fritt att svänga in. Gör en distinkt sidledsflyttning. Den som ligger till höger kan ropa "klart" när den växlande cyklisten kan gå in framför
- När du kommit in i det högra ledet anpassar du farten till högerledets fart, så att du inte sticker iväg från gruppen. Det är lätt att känna sig stressad här och tro att man sinkar hela gruppen. Håll koll på hastighetsmätaren före och efter växlingen. Växla till en lättare växel eller lätta på trycket på pedalerna när du kommit in i högerledet, så kommer du tappa lite fart.
- Resten av det vänstra ledet följer mjukt med rotationen och fyller på så att den som förut låg som nummer två i vänsterledet, nu ligger först i vänsterledet och fått en ny parkamrat i det högra ledet.
- Den som är längst bak i högra ledet fyller på det vänstra ledet genom att byta från höger till vänster led. När du växlat ut till vänsterledet och passerat den nye siste cyklisten, säg "du är sist!" till din parkamrat till höger.

Kom ihåg, inga spurter vid växlingarna. Mjuka fina fartförändringar!

Uppför

In i motlut måste främsta cyklisterna trycka på en liten bit in i backen så att det inte blir ihopklumpat. När man bedömer att hela klungan är inne i backen (tänk långtradare) minskar man gradvis farten. Det ska gå mycket lugnt uppför. Man tjänar inte mycket alls i tid på att försöka visa sig duktig uppför, lätt att dra isär klungan då. Exempelvis Vätternrundan är 296 km, med endast ca 1500 meter höjd där det mesta är ganska svaga uppförs. Man tar igen det nerför eller på plattan. Ingen rotation i klungan i uppförsbackar.

Det kan vara skönt att ställa sig upp men tänk då på att behålla trycket på pedalerna så att cykeln inte skjuts bakåt.

Nerför och start

När man går över ett krön så väntar täten lite tills klungan är över krönet, återigen tänk långtradare. Sen gäller det att lägga in en tung växel och trycka på ganska rejält så de som är bakom slipper bromsa. Om man ändå i klungan måste bromsa lite så gör det lugnt, ha goda avstånd nerför så man kan göra små fina justeringar. Inga byten i nerförslut.

Täten måste även trycka på en liten bit ut på plattan efter backen så klungan kommer ut.

Ut från kurvor, korsningar eller rondeller måste täten ta det lugnt, det blir annars utdraget bakom. Gäller helt enkelt att täten tänker till lite. Man behöver inte visa sig på styva linan, det är där många gör fel.

Siste cyklist

Den cyklist som ligger sist bör säga till den som blir nästa "sista person" i rotationen, genom att ropa/säga "**sist**" så det inte blir förvirring om några ligger bakom och vilar. Går man ner och lägger sig lite bakom klungan för att vila en rotation eller två är det viktigt att man säger till, så den som blir sist är medveten om det. Här kan man säga namnet på den som är sist, så lär man sig namnen på dom man cyklar med ex. "**Magnus sist**" och gärna lite innan man passera cyklisten så den hinner med.

Mat och dryck

Äta och dricka gör man säkrast när man ligger längst bak. Träna på detta. Vi har haft situationer när någon ligger långt fram och tappar en vattenflaska. En olycksrisk som är lätt att undvika om man dricker vid rätt tillfälle. Lär dig hantera vattenflaskorna säkert, det ska gå att ta upp dem, dricka och sätta tillbaka dem utan att släppa blicken framåt. En tappad flaska är mycket farlig.

Öppna bars innan turen för att undvika strul med förpackningar. Många delar upp sina bars i bitar, lägger dem i plastpåse. Under längre pass ska man ta energi innan man känner behov av energi. Att äta lite varje mil eller var 20:e minut kan vara ett bra tips under en längre tur.

Snyta sig och spotta

Att snyta sig och spotta kan vara oundvikligt under en cykeltur. Av hänsyn till övriga cyklister (oavsett Corona eller inte) görs detta endast när du befinner dig längst bak. Säkra alltid att ingen annan ligger bakom och kolla även hur det blåser innan du fräser till.

Mer om säkerhet

Vi tror att du värderar säkerheten lika högt som vi gör. Att vara ute i trafiken innebär alltid en risk men det innebär också ett ansvar, både som grupp och som enskild cyklist. När vi cyklar tillsammans följer vi alltid alla gällande trafikregler. Vi cyklar inte mot rött och vi stannar vid stopplikt.

Genom att tydligt kommunicera inom klungan undviker vi onödiga risker. Du hjälper just nu till eftersom du läser denna sida (tack!) och om du är ny inom landsvägscyking och klungcyking så är det en jättebra idé att vara med på de introduktionspass som vi kör i gruppen "Landsväg Bredd".

Sitter man mitt i klungan eller längst fram, titta inte bakåt. Det är nästan oundvikligt att vingla då. Skicka en fråga bakåt. Håll blicken framåt, försök se över axeln på den framför. Titta inte på framförvarandes hjul.

Håll din linje! Ligg inte omlott med hjulen, eller mellan leden. Det ska cyklas i två raka led, med ett avstånd på 50-100 cm mellan leden. I praktiken kan leden nästan ligga axel mot axel men det blir lite väl tätt.

Använd inte flaskställ av triathlontyp (fästs bakom sadeln) i klungor. Trots att man "säkrar" flaskorna har det hänt ofta att de hoppar ur, t ex på kullersten eller vid gupp. En tappad flaska är mycket farlig.

Skräp

Ta hand om skräpet. Har man orkat ta med sig fulla gels, bars etc ut på turen orkar man ta förpackningarna med sig hem. Detsamma gäller slangar/tuber vid punktering. Vi lämnar aldrig något vid vägkanten med undantag för svett droppar.

Tecken

Håll i vägen, möte med bil eller en andfamilj som vill gå över gatan. Det finns mängder av hinder som kan dyka upp under din cykeltur. Cyklar du i en klunga kan det vara svårt att se vad som händer framför dig. För att hjälpa varandra har cyklisterna därför ett "eget" teckenspråk.

Varning!

För armen fram och tillbaka bakom ryggen för att varna för hinder eller skada som går tvärs över vägen. Kan vara att vägbanan är uppgrävd eller att en järnväg ska passeras.

Stopp!

Behöver cyklisterna bakom sänka farten och göra sig redo för att stanna? Sträck upp handen! Kan också göras genom att sträcka ned och bak handen med öppen handflata. Ytterligare ett alternativ är att dra som i en nödbroms.

Sakta ner farten!

Visas genom att "pumpa" handen upp och ner, som om den studsade en basketboll, med handflatan nedåt vägbanan. Då är det dags att sakta ner farten.

Väj!

Klappa eller vifta in mot baken för att varna för hinder på sidan som kräver väjning åt det håll handen viftar. Sådana hinder kan vara till exempel parkerade bilar, långsamma cyklister eller en refug.

Hinder!

Peka mot vägbanan för att varna för ett håll, glassplitter, brunnslock eller liknande hinder som finns i vägbanan åt det håll handen pekar. Vid ett litet hinder pekas ett finger mot hindret.

Rösten

Man kan även använda rösten, som komplement eller när särskild uppmärksamhet krävs, och skrika särskilda ord för att varna cyklisterna bakom i klungan. För att det ska ge maximal effekt ska det skickas vidare bakåt i klungan.

Bil!

Hörs det framifrån kommer det en mötande bil, buss eller lastbil. Hörs det bakifrån kommer det ett omkörande fordon.

Håll!

När ett håll i vägen är av modell större.

Lucka!

När man börjar få en lucka till framförvarande cyklist. Tänk på att skrika innan luckan är för stor. De cyklisterna som är framför lättar då på pedaltrycket tills luckan är tätad.

Kontakt!

När man precis har tätat en lucka och vill kommunicera detta till framförvarande. Klungan kan efter detta börja köra i normalt tempo igen.

Frågor?

Kontakta någon av ledarna i landsvägsgrupperna om du har någon fråga eller fundering.

