

Hej!

Grundkurs i lagtempokörning!

1. Tävlingscyklister brukar ha råkoll på vindriktningen. Kolla alltid vågriktning på sjöar eller hur gräset lägger sig i vägkanten.
2. Tävla inte inom laget. Den som känner att han/hon är bättre än övriga har som sin viktigaste uppgift att utjämna skillnaderna. Det gör man genom att ta längre förningar, gärna på ställen där det är platt eller utför.
3. Om det blåser från höger så slickar den förste asfaltkanten till höger och de som kommer efter ligger strax till vänster om den föregående bakhjul. Bred inte ut er för långt in i vägen av säkerhetsskäl.
4. Om det blåser från vänster så ligger den förste en bit in i vägbanan så att efterföljande kan ta rulle strax till höger om framföråkandes bakhjul.
5. Om det är vind så går man förbi tätåkaren på läsidan.
6. Om den som tagit spets efter växling vill öka farten så bör han/hon inte göra det förrän den förra som drog sitter ordentligt på sista rulle. Man kan dock öka tidigare om det är utför eftersom högre fart gör det lättare att komma in på hjul.
7. Det är viktigt att ha kvar de svaga cyklisterna så länge som möjligt. Därför bör man hålla igen uppför så inte laget spräcks. Den som känner sig stark bör blåsa på på platten och i svaga utförsbackar. Den som börjar få svårt att hänga med kan stå över. Om man väljer det så säger man vid byte "gå in" så att den som nyss bytts av går in direkt på näst sista bakhjul.
8. Snacka!!! Om du ligger först och vill ha avbyte så vifta fram nästa eller säg "gå upp".
9. Ett samkört lagtempolag verkar ofta ha telepatisk kontakt med varandra. Det beror på att man efter mycket samkörning kan läsa varandras kroppsspråk och flåsljud. Man vet således direkt hur trötta lagkompisarna är.

mvh

Roland J