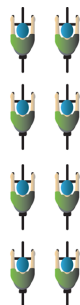


Tvåpar – Nästan som belgisk kedja men "paren" ligger kvar framme en stund innan man växlar. Det är den vanligaste formationen vid träningsrundor. Det är mer socialt än att ligga på ett led då man kan prata med varandra. Är man många så är en klunga i två led dessutom mer trafiksäker än ett led, då övrig trafik får en avsevärt kortare omkörningssträcka. Man kan välja att växla åt det andra hållet om vinden ligger på snett från sidan. Men man håller alltid linjen och kör rakt vid tvåpar.

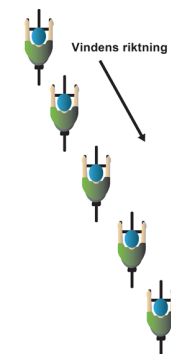


Belgisk kedja- Det svenska uttrycket "Belgisk kedja" är en variant på cykling i tvåpar. Skillnaden är att man hela tiden roterar och ingen ligger kvar längst fram, utan byter led direkt. I höga farter är den här formationen oftast effektivare än tvåpar då dragjobbet hela tiden avlastas. Man kan rotera gruppen höger- eller vänstervarv beroende på vindriktningen. Tänk på att om det skapas en lucka vid byte längst fram på 2-3 meter bakom dig har du varit för het på gröten.

Ett led – Här ligger alla på ett led och när den som dragit fått nog viker han/ hon av vänster (vanligen) och glider sakta längs bak. OBS! Ta en snabbtitt över axeln så att du inte svänger ut framför en bil som kör allt för nära. När du kommer längst ner i ledet fyller du på bakom och så fortsätter det så. Den som tar över förningen behåller bara hastigheten.



Kantvind- Vid kantvindskörning försöker gruppen skapa en vinge (eller flera vingar om man är många) för att skydda varandra mot att ta för mycket vind. Avstängda vägar eller mycket lugn trafik är ett måste för att breda ut sig över stora delar av vägbanan. Vingen riktas mot den sidan vinden



De som kör sist ska göra följande:

- Dricka, sträcka ryggen, spotta, fräsa osv. Dvs allt man velat göra i klungan, men av respekt för lagkamraterna inte gjort.
- När man får bilar bakom så använder man kommandot "bil bakom" för att påkalla klungans uppmärksamhet.
- Tacka omkörda cyklister för hjälpen.

Utöver ovanstående skall alla i gruppen:

- I alla lägen tänka på stämningen, tacka för tydliga kommandon, berömma bra förningar och till viss mån skoja, dra en fräckis eller diskutera shopping.
- I minsta möjliga mån påpeka fel som begåtts, men om det trots allt måste göras, gör man det på ett vänligt och trevligt sätt

Avhängd? Det tristaste som kan hända som enskild cyklist är att bli avhängd av sin klunga. Men detta är absolut inget ovanligt och kan bero på massor av faktorer såsom att du har tränat för dåligt, har varit eller är sjuk, cykelproblem etc.. Hur man väljer att göra om man märker att man helt enkelt inte kan köra i klungans tempo varierar, men det absolut viktigaste för dig som enskild cyklist att avgöra är: Vill du försöka hänga med eller är det vettigare för dig att släppa helt? Vilket av alt. du än väljer är det YTTREST viktigt att du meddelar dina intentioner till övriga så att alla är med. Om du inte säger något och bara slår av kommer givetvis klungan att försöka göra åtgärder för att hämta in dig igen. Så meddela hur du själv vill göra

PS:

- Glöm inte fylla på dina vattenflaskor. Det är inte alltid det finns möjlighet att fylla på dina flaskor så planera efter väder och träningslängd.
- Se över din cykel inför varje pass och ha alltid med dig en extra slang, man vet aldrig när punkteringen är framme. En mobiltelefon och fickpengar är aldrig fel.