

LANDEVEJSCYKLING

Landevejscykling, racercykling, kært barn har mange navne, og bliver kaldt mange forskellige ting. Landevejscykling er først og fremmest utrolig effektiv motion, og er derudover en virkelig sjov sportsgren. Kigger man på et professionelt plan, er landevejscykel en cykelsport der afholdes på asfalteret vej, og som har det populære løb, Tour de France, som alle højest sandsynlig kender, udover "Touren" er der også en række andre spændende løb, som du kan læse om [her](#).

Hvis du ikke skal være den nye Vingegaard, men i stedet cykler landevejscykling for motionen, fællesskabet eller er den helt nye rytter. Er sidstnævnte din situation, kan det virke en anelse uoverskueligt at komme i gang med landevejscykling. Vi guider dig derfor, hvordan du kommer i gang, ved at besvare nogle af de gængse spørgsmål om landevejscykling og generelt omkring, hvad du skal kigge efter, når du skal ud at købe ny racercykel - og det kan gøres for [under 10.000 kroner](#).

HVILKEN RACERCYKEL SKAL JEG VÆLGE?

Det kan være en jungle at finde frem til, hvilken [racercykel](#) man skal gå med, og om det skal være en [racercykel](#), [gravel](#) eller [mountainbike](#). Skal det være carbon eller aluminium, og skal den være med el eller uden? Det vil vi i det følgende hjælpe dig med at blive klog på.

Racercykler kommer i forskellige prisklasser og i forskellige afskygninger, men overordnet set er en racercykel en let cykel, så du kan gøre stærkt på landevejene. Cyklen har et utroligt karakteristisk udseende og er specielt designet til at køre på asfalt. Cyklen har som oftest smalle dæk, aerodynamisk stel og gedebukkestyr, som er den styrtype, der oftest ses på en racercykel.

SKAL STELLET VÆRE CARBON ELLER ALUMINIUM?

Materialevalget for cyklen er en af de mest betydningsfulde faktorer, som du skal tage stilling til ved køb af racercykel, og her er det overordnet set 2 materialer, [carbon](#) eller [aluminium](#). En aluminiumscykel har længe været foretrukket, da den er mere modstandsdygtig end carbon og dermed er meget hårdere over for slitage. Udover at være mere modstandsdygtig, så får du ofte også mere for pengene ved at købe en alu-cykel, da det er billigere at producere. Så hvorfor ikke vælge alu-cyklen med det samme? Aluminiumsmaterialet er tungere end carbon, hvilket gør cyklen tungere og kan sænke hastigheden, i de senere år er vægtforskellen dog blevet mindre, og du skal derfor ikke være nervøs for, at det har den største effekt på din cykeltur på landevejen.

Vælger du derimod carbonstellet, så får du en ultralet racercykel, hvilket også er grundet til, at der til konkurrencebrug altid bliver cyklet på carboncykler. Den største fordel ved en carboncykel er derfor komforten og vægten, som giver dig optimal fart på asfalten, hvilket kan hjælpe dig til at

overkomme selv de stejleste stigninger. Så hvorfor ikke bare vælge carboncyklen med det samme? Carboncyklen er dyrere at producere end en cykel af aluminiumsstel, hvilket resulterer i, at det ofte er en dyrere prisklasse, hvis du ønsker en carboncykel, her vil du dog altid have en optimal fart.

SKAL JEG VÆLGE INDVENDIGE ELLER UDVENDIGE GEAR?

Ønsker du endnu større lethed ved cyklen og en super cykeloplevelse, så skal du vælge en cykel med udvendige gear. De udvendige gear gør giver op til 80% bedre kraftoverførsel, så ingen energi går tabt på din cykeltur. Udvendige gear kræver dog en større vedligeholdelse, så ved du på forhånd, at du ikke ønsker at bruge al tid på vedligeholdelse, så vil indvendige gear være passende til dig, da de kræver minimal vedligeholdelse. Indvendige gear er standarden på de fleste hverdagscykler, da specielt salt om vinteren gør, at cyklen trænger til ekstra vedligeholdelse, hvor de indvendige gear sidder beskyttet.

Generelt er det dog utrolig vigtigt med god [vedligeholdelse af racercyklen](#) efter en cykeltur, da det vil give cyklen længere levetid, hertil er det vigtigt efter hver cykeltur at vaske cyklen så det værste kommer af.

NYBEGYNDER PÅ RACERCYKLEN?

Er du nybegynder på racercyklen anbefaler vi dig at kigge efter følgende ting:

- Budget – fastlæg et budget til din racercykel og husk at afsæt en del af budgettet til cykeltøj, cykelhjelm, pedaler og sko.
- Find din størrelse – læs mere om dette senere i indlægget
- Find en racercykel med en geargruppe, der er fornuftig.
- Find ud af med dig selv, om du ønsker ekstra fart eller komfort.

Er du ny til at køre landevejscykling og gerne vil godt i gang, så giver vi dig her et [8 ugers træningsprogram for begyndere](#), som vil køre sit første cykelløb (eller bare vil i gang med cykeltræning).

10 RÅD TIL CYKELTRÆNING FOR BEGYNDERE

1. Hvis du opstiller et specifikt mål, er det nemmere at blive motiveret og komme afsted. Fx ved at tilmelde dig et cykelløb, eller sætte et mål om at skulle gennemføre det ovenstående 8-ugers træningsprogram
2. Du kan alliere dig med en cykelmakker og dermed hænge hinanden op på jeres cykelaftaler. I kan også bruge hinanden til både at bakke hinanden op når det er hårdt og konkurrere når I skal presse jer selv.
3. Du behøver ikke at have det nyeste toptunede udstyr og cykel — start på din nuværende cykel, og hvis du så bliver bidt af træningsformen, kan du investere i noget nyt – og her kan du selvfølgelig altid finde fagkyndig vejledning i Fri BikeShops butikker eller på fribikeshop.dk. Dog er det et absolut must at have en sikkerhedsgodkendt cykelhjelm.
4. Hvis muligt, så planlæg dine træningsture på de samme ugedage. Det kan give dig en rytme i træningen — både ift. din generelle hverdag og ift. din krops restitution
5. I starten må du ikke presse dig selv alt for hårdt. Det er vigtigt, at du og din krop kan følge med, og du ikke kører helt træt i det inden du nærmest er begyndt. Sørg derfor for at begynde blødt, og forhold dig realistisk til, hvor meget tid og energi du vil lægge i det. Hellere det end at skuffe dig selv, fordi du ikke kan nå dine mål.
6. Tid til restitution er vigtigt — kroppen har brug for det! Du skal altså mærke efter kroppen og reagere på eventuelle smerte-signaler. Du skulle nødt til blive skadet og overbelaste kroppen.
7. Start først tiden på træningen når du er ude på landevejen og ikke bliver forstyrret af alt for mange uundgåelige pauser som standsning ved lyskryds osv.
8. Dagene, hvor du skal yde dit absolutte max, skal temperaturen meget gerne være 10+ grader. Er temperaturen under 5 grader, kan det være endnu hårdere for lungerne at cykle med høj puls.
9. Hvis du har ekstra meget overskud og dine ben føles på toppen, så kan du vælge at indlægge en cykeltur ekstra i dit uge program, men så vil vi anbefale, at det er en trilletur på et intensitets niveau på cirka 3-4 stykker, for at give din krop tid til at komme sig.
10. For at styrke motivationen og følge udviklingen, er det en god ide at lave en træningsdagbog — enten i hånden eller ved hjælp af en app. Her kan du notere, hvor langt du når at cykle på den angivne tid, hvor hurtigt du cykler, ruten, hvordan din krop reagerer osv.

SÅDAN SKAL DU TRÆNE INTERVAL

Byg din kondition med effektiv intervaltræning

Kondition er noget, der skal bygges stille og roligt op. Det nytter ikke at forcere udviklingen, for så opstår der måske skader. Kroppen skal vænne sig til den øget aktivitet og have tid til at restituere mellem udfoldelserne. Er du ikke vant til at cykle langt, bør du derfor lægge ud med korte og overskuelige ture, og så gradvist øge kilometerantallet og tempoet, her kan du bl.a. læse vores [træningsprogram for begyndere](#).

PRES ORGANISMEN OG FÅ ØGET UDBYTTET AF TRÆNINGEN

Kroppen skal presses optimalt (hverken for meget eller for lidt) for at få en god udvikling af konditionen. Udover at du skal holde øje med din kadence, så kan du sikre det med intervaltræning, der går ud på jævnligt at skifte mellem høj og lav belastning/intensitet under træningen. Metoden er velegnet til alle former for cykeltræning, og kan nemt tilpasses dig.

Der er flere måder at gennemføre intervaltræning på, men overordnet skelner man mellem korte og lange intervaller, som vi gennemgår herunder. Husk, at de angivne intervaller kun er vejledende. Du skal selv finde det niveau, der er passende for dig og din træningstilstand.

HVORFOR ER KADENCE VIGTIG FOR MIN TRÆNING?

Her er det vigtigt at tænke på din kadence, så du yder mest kraft uden du bruger for meget energi på det. Vil du vide mere om kadence, [så læs om dens betydning og vigtighed her](#).

TRÆNING MED LANGE INTERVALLER

Inden du begynder på intervaltræningen, skal du varme grundigt op. På landevejen kan du fx køre 15-20 km i et middel tempo. Herefter lægger du ud med et interval på 5 km i et noget højere tempo, hvor pulsen er oppe på ca. 70% af din maksimalpuls ([læs om pulsmåling her](#)). De næste 5 km tages i et middel tempo, mens du runder af med 10 km i et hårdt tempo, som får pulsen til at ligge mellem 70-80%. De sidste kilometer hjem kan du så tage i et roligt tempo. Hvis I kører flere sammen, kan det desuden øge motivationen, hvis der indlægges et par spurter undervejs.

TRÆNING MED KORTE INTERVALLER

Som med de lange intervaller skal der også her varmes grundigt op først. Og så går det ellers løs i fuld fart i fx 30 sekunder. Disse intervaller kan du fx køre 5-10 af på en tur med minimum 5 minutters kørsel i rimeligt tempo mellem hvert interval. Er du klar til at belaste systemet endnu

mere, kan du i stedet køre intervaller på 1-2 minutter efter samme princip. Men det kræver, at du er i rigtig god form, da du ved de korte intervaller skal køre med en puls på 85-95% af din maksimalpuls.

BAKKEKØRSEL

Denne type kørsel får dig helt op af sadlen og presser din puls maksimalt op. Syren i benene gør ondt, men det giver effektiv træning og forbedrer din kondition. Du kan variere din bakkekørsel til lettere bakker og mere tunge bakker. Du kan køre intervalpas hen til bakken på enten korte eller længere intervaller og så supplere det med let eller hård bakkekørsel.

SÅDAN TRÆNER DU EFTER KADENCE

Hvad er kadence og hvorfor er det vigtigt? Vi guider dig igennem hvordan kadence, eller også kaldt RPM, kan hjælpe dig til en mere effektiv cykeltræning.

HVAD ER KADENCE?

Når man cykeltræner vil de fleste gerne hurtigst muligt frem. Simpelt! vil mange måske sige. Så handler det jo bare om at træde endnu hårdere og lægge endnu flere kræfter i sine tråd. Og ja, det kan der for sin vis også være noget om. Men rent faktisk er det ikke helt lige gyldigt, hvordan du træder i dine pedaler.

På langt de fleste cykler, især dem til motionscyklisten, har du i dag et meget bredt udvalg af gear på din cykel, som tilsammen giver dig en række muligheder for at effektivisere dit tråd. Du effektiviserer uden tvivl allerede dit tråd, når du f.eks. kører op ad en bakke eller cykler i modvind, hvor et stort tungt gear, ikke altid er det mest behagelige at komme frem med.

I stedet skifter du højst sandsynligt ned til et mindre gear, og selvom du kommer fremad med samme fart, så føles det lidt lettere, nu når dine ben får lov til at spinde lidt hurtigere rundt. Dét er hvad kadence drejer sig om - nemlig hastigheden af dit tråd.

HVAD ER KADENCE?

Din kadence er vigtig for din træning og kan lære dig om, hvordan du yder mest mulig kraft med den laveste mængde energi. Revolution per minute (RPM) er måleenheden for dine pedalomdrejninger, når du træder hele vejen rundt, målt pr. minut.

Det siges at evnen til at fastholde kadencen, eller dine RPM, er en ofte overset parameter, da fokus ofte ligger på [hvor mange watt du træder](#), selvom kadence kan hjælpe dig til at træne mere effektivt. En tommelfingerregel er, at er din kadence for lav, så yder du ikke nok på træningsturen.

Effektiv RPM

Din RPM [måles med en cykelcomputer](#), når du er ude og træne, og skal som udgangspunkt helst ligge mellem 90-105. Det er nemlig indenfor dette interval, at man udnytter sine tråd mest muligt. Holder du dig udenfor denne grænse, så bruger du måske mere energi end højst nødvendigt på at træde pedalerne rundt.

Det handler om kondition

Jo bedre kondition, du er i, jo højere er dit RPM, idet du bliver bedre til at træde flere omgange hurtigere.

HVORDAN EFFEKTIVISERER JEG MIT TRÅD?

Fra et arbejdsfysiologisk synspunkt er det mest effektivt for dig at spare så meget på energien under langvarig cykling. Du skal kunne genere mest mulig kraft med mindst mulig energi. Din RPM (Revolutions per minute) skal derfor ligge mellem 80-110 og det er her det koster mindst energi for dig. Jo mere du arbejder væk fra de 80-110 RPM, jo mere energi bruger du uden at øge din hastighed

Helt generelt skal du cykle i et lavere gear og med en højere rotationshastighed end du normalt vil gøre på en normal pendlertur. Det er her de mange gear på din racercykel kommer i spil. Du kan med mange gear altid afstemme efter terrænet. På en hverdagscykeltur til og fra skole, arbejde eller andet, vil din kadence / RPM ligge en del lavere end når du træner. Typisk varierer det mellem 50-120 RPM.

NÅR DU CYKLER PÅ LANDEVEJEN

For at få en jævn fart på landevejen skal din kadence ligge mellem 70-100 RPM. Hvis du føler trang til at gå ned i en lavere RPM kan det være at din sadel er for høj, samtidig er det omvendt, hvis du kommer op på en højere RPM. Selvfølgelig afhænger det også af hvad du føler dig mest tilpas i. En RPM på 90-105 er der hvor de professionelle cykelryttere ligger for at kunne yde max uden at bruge for megen energi.

Cykling er også andet end gennemsnitsfart. Intervaltræning på landevejen er effektivt for at træne din kondition, hurtighed og styrke. Som eksempel kan du køre 10 min med en kadence på over 110

RPM. Du får fat i andre muskelgrupper end dem du bruger ved en RPM på 80-90. Du kan også sætte mere belastning på i interval med lav kadence 50-60 RPM. Det er her der er decideret styrketræning for benene og det kan mærkes næste dag. Er du interesseret i intervaltræning [kan du læse mere her](#).

SPINNING VARIERER MELLEM FORSKELLIGE RPM

- Enkelttakt: 60-70 RPM
- Mellemtakt: 90-110 RPM
- Dobbelttakt: 120-140 RPM

Er du mere interesseret i spinning og hvad det kan gøre for dig både på en holdtime eller hjemme på hometraineren, kan du læse mere [her](#).

NYERE FORSKNING

Der findes megen forskning der bekræfter ovenstående med RPM indenfor træning, men nyere forskning indikerer at forskellige faktorer spiller ind, når du cykler. Tidligere forskning foregik i laboratorier, hvor den nyere forskning prøver at påvise at RPM påvirkes af forhold såsom intensitet, landskab, længde på dine træningspas. Det kan derfor være svært at fastlægge en RPM som den mest optimale.

VORES BUD PÅ OPTIMAL KADENCE

Vi mener at jo bedre kondition du er i, jo højere kadence kan du også træde. Men vores bud er ca. mellem 80-100, hvor du som trænet motionsrytter skulle kunne ligge på 90 RPM.

RACERCYKEL ELLER SPINNING

Vælg den type motion, som passer dig

DET ER LYSTEN, DER DRIVER CYKLEN

Cykling skal være sjovt, så du skal vælge den form, der passer bedst til dig, dit temperament og vejret. Her finder du inspiration til udøvelse af de mest udbredte træningsdiscipliner inden for

cykling: racer eller spinning (motionscykel). Læs alt om racercykling [her](#), for at finde ud af, om det er noget for dig.

VARIÉR TRÆNINGEN

Selvom mange vælger én form for cykelmotion, udelukker det ene jo ikke det andet. Faktisk kan det være sundt for både kroppen og fornøjelsen at skabe lidt afveksling i træningen. Racer-cykling på landevejen kan jo udøves det meste af året, mens det kniber måske mere med mountainbike-udfoldelserne, når skovstierne er våde og smattede. Så ved at supplere racer-disciplinen med spinning om vinteren og mountainbike om sommeren – eller omvendt - får du en god og varieret træning året rundt.

RACERCYKLEN

Uforudsete naturoplevelser og adrenalinsus på landevejen

FRA ENKELTSTART TIL HOLDKØRSEL

De lange landevejsstrækninger indbyder både til solokørsel og social holdkørsel. På de lange ruter kommer du forbi en række flotte landskaber og får en variation i kørslen i takt med, at terrænet skifter. Landevejscykling er en skøn og afstressende sport.

KVALITETSCYKLER ØGER KILOMETERKONTOEN

I princippet er der intet i vejen for at cykle gode, lange træningsture på en god sportscykel. Men går du meget op i din cykling og bruger mange timer på landevejen, så vil du nyde at komme op på en [racercykel](#), der er skabt til formålet. Gode cykelsko og klikpedaler øger cykelglæden og præstationsevnen, da du nemmere finder ind i det rette, runde tråd og kan træde ordentlig igennem.

VÆN DIG TIL VEJRET

Skal du opretholde en god form på raceren, skal du enten vænne dig til at køre i al slags vejr, eller måske indbygge spinning i din træning. Træningen på landevejen giver mest, hvis du vælger en rute med mange stigninger, som kan variere din landevejstur. Du kan fx sætte farten gradvist op, når du kører op ad bakke, og efterfølgende spurte nogle hundrede meter, når du er nået over toppen.

Sørg i det hele taget for afveksling i kørslen, fx med [intervaltræning](#). Og kører du med et hold, kan I aftale spurter på bestemte strækninger – fx ved at nå først frem til et byskilt, så snart der dukker et op i horisonten. Der er masser af muligheder.

KOM I FORM MED SPINNING

Spinning er blevet en utrolig populær motionsform i Danmark, der sikrer dig en utrolig effektiv konditionstræning og vil sætte din forbrænding helt i top. Du kan let forbrænde mellem 500-700 kalorier ([beregne kalorietab her](#)) i løbet af en times intensiv spinning. Skru op for musikken og hold tempoet. Både musik og cykelcomputer udfordrer dig til at yde det maksimale – og lidt ekstra.

TYPER AF SPINNING

Spinning har mange fordele, når det gælder intensivitet, kontrol og vejret. Du kan træne på næsten alle tidspunkter af døgnet – og uanset vejret. Skru op for musikken og hold tempoet. Både musikken og cykelcomputeren presser godt på for at få dig til at yde det maksimale – og lidt ekstra.

Har du ikke prøvet spinning før, er det en god ide at tage på begynderhold i forskellige fitnesscentre. Uanset om du har cyklet før og i hvilken grad, så er det en anden oplevelse på en spinningcykel. Spinning er konditionstræning med intervalkørsel, der med regelmæssig spinning vil kunne ses på baller og lår.

Som nybegynder: Start på et lavt blus og mærk følelsen af at blive presset og hvilket niveau, du skal placere dig på i forhold til belastningsniveau og intensitet. Der er flere typer for spinning, du kan anvende i forhold til dit behov og din erfaring.

SPINNING I ET FITNESS CENTER

Spinningstime i et center er for dig, der ønsker at være på et hold med høj intensitet og både let og hårdt arbejde. Du vil blive guidet af en certificeret instruktør, der har sammenlagt et program for et helt hold. Du vil blive presset max op i konditionstræning, og din forbrænding ryger helt til vejrs. Husk derfor masser af væske under timen, da du sveder meget under en times spinning.

SPINNING PÅ EGEN HÅND

At spinne på egen hånd kræver erfaring og motivation. Sæt musik i ørerne og følg tempoet. Det er her vigtigt, at du udfordrer dig selv, så du får det maksimale ud af en times spinning. Så kan du cykle derudad i en time og snakke samtidig, er du ikke udfordret nok. Der skal mere belastning på og meget gerne i intervalkørsel.

Variation er effektiv konditionstræning, når det gælder spinning. Sørg for at tilrettelægge et træningsprogram med forskellige arbejdspositioner, så du veksler

mellem siddende og stående træningspas. Der findes diverse træningsvideoer på YouTube, som du kan spinne efter.

BRUG EGEN RACER PÅ EN HOMETRAINER

Du kan altid bruge din egen velkendte racercykel som din spinningsform. Anskaf dig en [hometrainer](#), så du kan træne uanset vejret. Med en hometrainer sætter du din egen racercykel på og spinner bare derudad. Det er nemt og effektivt, men sørg for at lave et spinning program med musik, så du både kan køre bakkekørsel og intervalkørsel.

INTERVALTRÆNING OG "HOLDKØRSEL"

Det er godt at træne sammen med en eller flere. Energien får et ekstra løft, og du bliver presset til det yderste. Intervalkørsel med accelerationer på over 15 sekunder forbedrer hurtigt konditionen, og kan du komme op på at spinne 4-6 timer om ugen med ca. 15-20 km i timen, vil du være rigtigt godt kørende.