

PACKLISTOR FÖR CYKLISTER

Få med dig allt viktigt
på väg till olika typer
av tävlingar och läger



TOPPFYSIK
GRUNDAT 2003

TANKSPRIDDA SKA ALLTID BÖRJA MED ATT PACKA DETTA!



Cykelbyxor



Cykeltröja

Utan det här
kommer du
inte till start!



Hjälm



Cykelskor



Licens

ALLMÄN PACKLISTA

PERSONLIG UTRUSTNING

- Biljetter
- Handduk
- Körkort
- Laddare, ev. adaptrar och extra batterier
- Mobiltelefon och vattentät ficka
- Necessär
- Pass
- Plånbok
- Sängkläder



CYKELKLÄDER

- Arm-, ben- och knävärmare
- Cykelbyxor (minst 2 par)
- Cykeljacka (varm)
- Cykelskor (extra par)
- Cykeltröjor (kort- och långärmade)
- Glasögon (med olika linser)
- Handskar (tunna och varma)
- Mössa, buff eller cykelkeps
- Regnjacka
- Skoöverdrag
- Strumpor
- Underställ
- Vindväst



CYKELUTRUSTNING

- Bromsbelägg
- Diskmedel och diskborste
- Däck (reserv)
- Däckjärn
- Eltejp
- Kedjeolja
- Multiverktyg
- Pedalklossar
- Pump
- Rengöringstrasor
- Sadelväska
- Slang och lagningslappar

CYKELPRYLAR

- Byxfett (chamois)
- Cykeldator/GPS
- Cykelflaskor eller annat vätskesystem
- Liten handduk
- Olja till benen vid regn
- Pulsklocka och pulsband
- Skotorkare
- Sportdryck och annan energi

ALLT DETTA ÄR INTE NÖDVÄNDIGT, MEN SAKER SOM OFTA ÄR BRA ATT HA MED. NORMALT SETT ÄR DET BÄTTRE ATT HA MED LITE MER SAKER ÄN MAN BEHÖVER ÄN ATT UPPTÄCKA ATT NÅGOT SAKNAS.

NÅGRA TIPS PÅ VÄGEN

EXTRA I NECESSÄREN

- Förband (skrapsår, skav- och skärsår)
- Massageolja
- Nagelsax och fotfil
- Solkräm (fysikaliskt skydd)
- Tvättmedel
- Vaseline / Helosan
- Öronproppar



En tvättpåse gör att du håller ordning på dina grejer i fall du behöver tvätta kläder ihop med andra. Plastpåsar eller vattentäta packpåsar är bra att ha blöta kläder i.



Boka boende i tid och se till att ta reda på vad som gäller kring cykelförvaring, cykeltvätt, tvätta kläder och städning. Undersök även vilka betalningsmetoder som gäller så att detta inte tar onödig tid på tävlingsmorgonen.

“SICK PACK”

- Antiinflammatorisk medicin (t.ex. Ipren eller Voltarén)
- Coldzyme
- Bakteriekultur (för att hålla magen i skick på nya platser)
- Febertermometer
- Gurgelsprit (när du träffat mycket folk, t ex flyg)
- Handsprit (innan alla måltider)
- Imodium
- Personliga mediciner
- Vätskeersättning (Resorb)

Ha med C-vitamin (500 mg) och zink (30 mg) och ta en av varje per dag under resdagar eller om du blivit sjuk eftersom det kan höja immunförsvaret temporärt.

CYKELCROSS

TA MED

- Däcktryckmätare
- Reservcykel eller reservhjul till depån
- Skoöverdrag med stort hål för klossen
- Säkerhetsnålar till nummerlappen
- Tätningssväska (punkaklegg)
- Tävlings-PM
- Tempodräkt
- Trainer eller rulle för uppvärmning
- Tublim
- Överdragsbyxor under uppvärmning

REKA INNAN START

- Bankraktär för utrustningsval
- Löphinder
- Start och första flaskhalsen
- Servicedepå
- Väder



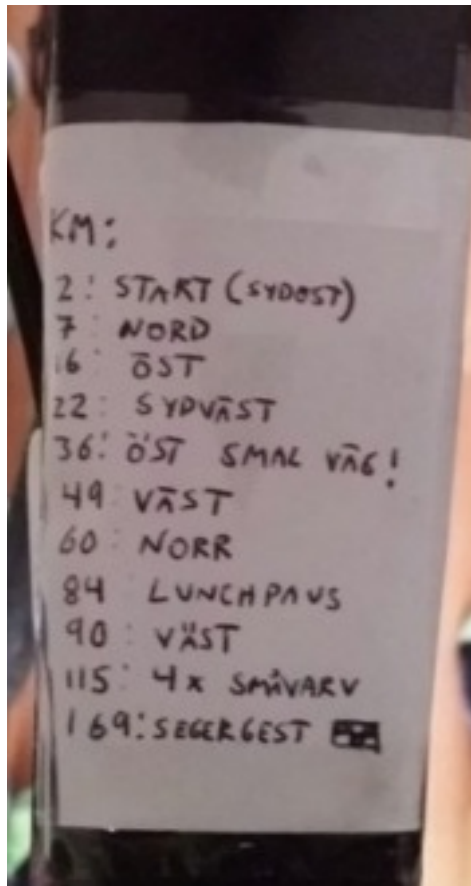
Vid cykelcross behövs normalt sett bara en gel eller något annat som är lätt att få i sig ungefär mitt i loppet.



LANDSVÄG - LINJELOPP

TA MED

- Buntband alt. hållare för nummerlappen på ramen
- Extrahjul till depå eller servicebil
- Märkpenna för langningsinstruktioner
- "Regnpåse"
- Säkerhetsnålar till nummerlappen
- Tävlings-PM



REKA INNAN START

Om det inte är ett varvlopp är det bra att kolla in upploppet. Kan med fördel rekas på cykeln under uppvärmning, så det finns färskt i minne.

- Bankaraktär för utrustningsval
- Konkurrenter och hur de kan tänkas lägga upp sin taktik
- Väder och vind

ROAD NOTES FÖR STYRSTAMMEN

- Var finns bergs- och spurtpriser?
- Var finns backar?
- Var finns partier med grus/gatsten?
- Var finns langningszoner?
- Var finns faror, t.ex. flaskhalsar, väghinder?
- Var kan vinden bli en avgörande faktor?
- Vilka konkurrenter är viktiga att hålla koll på?



Räkna med ca 50-100 gram kolhydrater och ca 200-1000 ml vätska per timme. Gels och bars är bra, men något som är mer tilltalande att sätta tänderna i är gott att ha med under långa lopp.

LANDSVÄG - TEMPOLOPP

TA MED



- Aerodynamiska (lycra) skoöverdrag
- Aerodynamiska handskar
- Aerodynamisk flaska
- Aero hjälm och ev visir
- Pumpmunstycke till diskhjul
- Säkerhetsnålar till nummerlappen
- Tävlings-PM
- Trainer eller rulle för uppvärmning
- Trainerhjul
- Tempodräkt



REKA INNAN START

- Banans kupering för att lägga upp farthållningsstrategi
- Kurvor och eventuell vändpunkt
- Starttid samt vilka som startar före och efter
- Synka klocka med tävlingsklockan
- Väder och vind

Banan kan med fördel räkas per bil dagen innan eller på tävlaingsmorgonen.



Vid tempolopp över 20 km är det normalt sett bra med en gel, en slurk stark sportdryck eller något annat som är lätt att få i sig ungefär mitt i loppet.

LANDSVÄG - MOTIONSLOPP



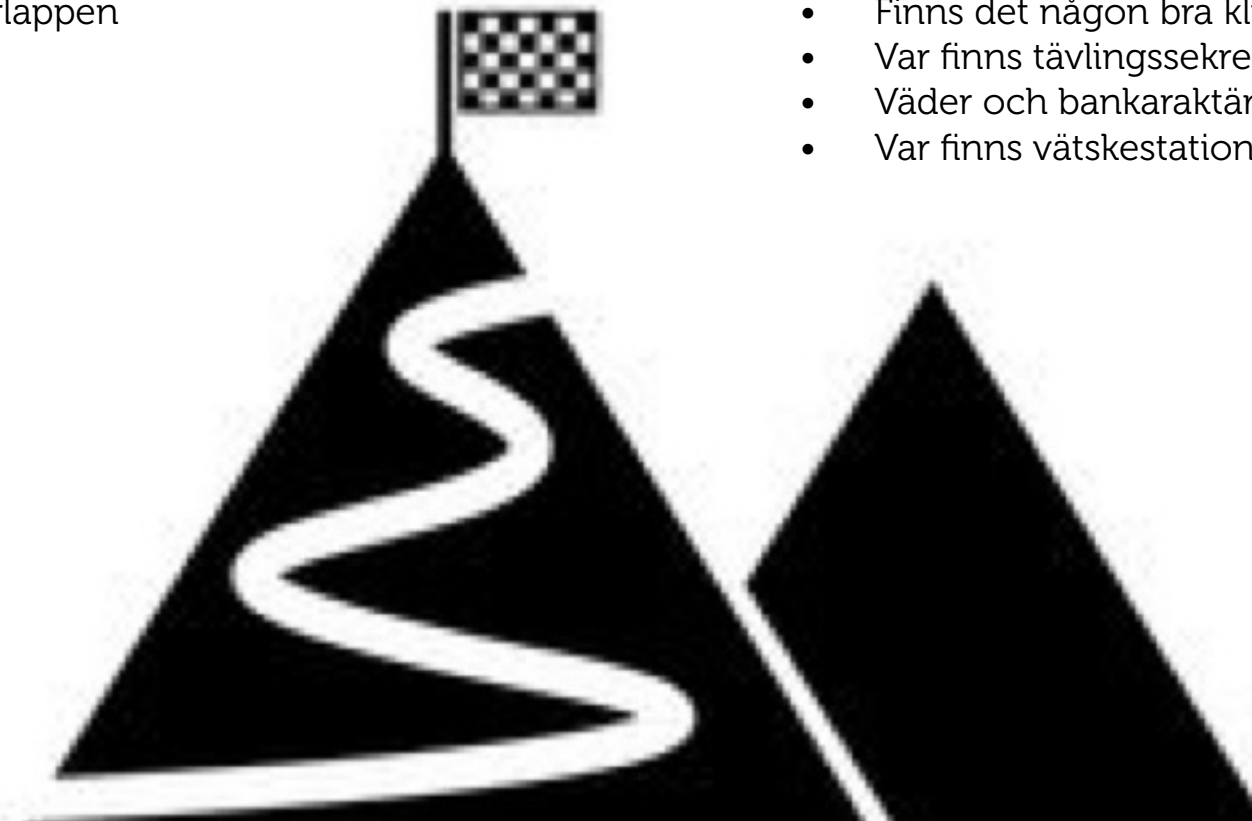
Räkna med ca 50-100 gram kolhydrater och ca 200-1000 ml vätska per timme. Gels och bars är bra, men något som är mer tilltalande att sätta tänderna i är gott att ha med under långa lopp. De som inte tänkt stanna på vätskedepåerna behöver vara mer noggrann över vad som ska tas med.

TA MED

- Märkpenna för ev langningsinstruktioner
- Säkerhetsnålar till nummerlappen
- Tävlings-PM

REKA INNAN START

- Finns det kända tuffa backar?
- Finns det någon bra klubb eller gäng att haka på?
- Var finns tävlingssekretariat och nummerlappsutdelning?
- Väder och bankaraktär för utrustningsval
- Var finns vätskestationer och servicedepåer?



MTB - LÅNGLOPP OCH XC

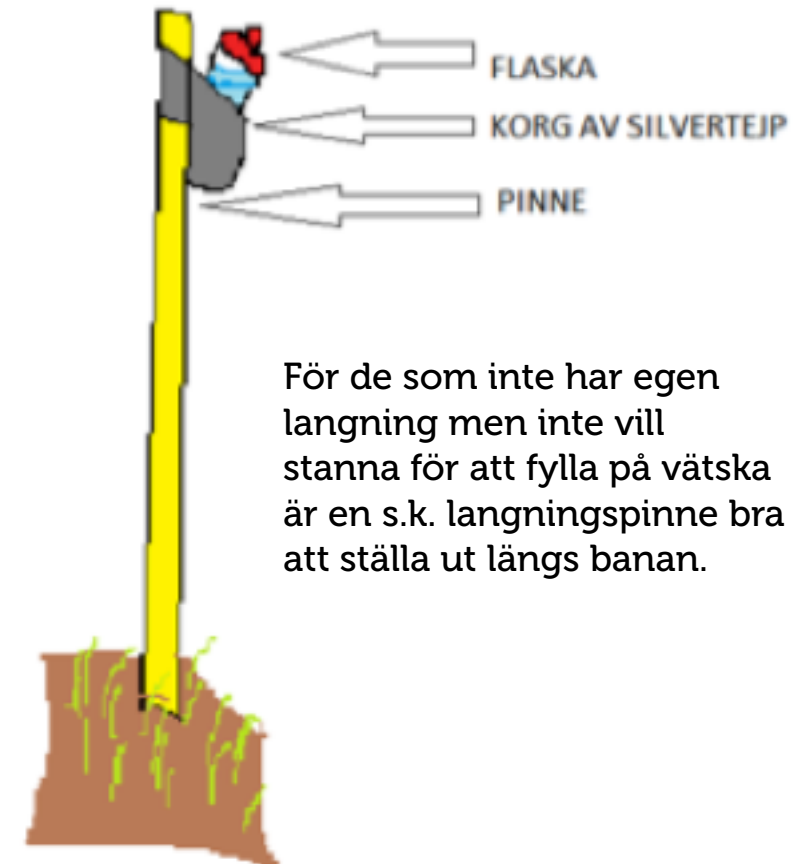
TA MED

- Buntband för nummerlapp
- Extrahjul till depå
- Märkpena för langningsinstruktioner
- Säkerhetsnålar till nummerlappen
- Tätningssvåtska (punkaklegg)
- Tävlings-PM

REKA INNAN START

- Avgörande partier
- Avgörande backar
- Langningsplatster
- Start och första flaskhalsen
- Tävlingssekretariat och nummerlappsutdelning
- Väder och bankaraktär för utrustningsval
- Vätskestationer och servicedepåer
- Upplopp

Arrangören tillhandahåller normalt mycket av denna information men flera av dessa kan med fördel även rekas på cykel vid uppvärmning eller ett pass dagen innan.



För de som inte har egen langning men inte vill stanna för att fylla på vätska är en s.k. langningspinne bra att ställa ut längs banan.



Räkna med ca 50-100 gram kolhydrater och ca 200-1000 ml vätska per timme. Planera var under loppet du kan äta och drick eftersom det inte alltid låter sig göras i terrängen. Planera även när och var det du inte ska ta med från start ska langas under loppet.

TRÄNINGSLÄGER



REKA INNAN

- Var cyklar andra cyklister i området?
- Var finns det bra restauranger och kaféer?
- Var finns det cykelaffär?



<http://labs.strava.com/heatmap>



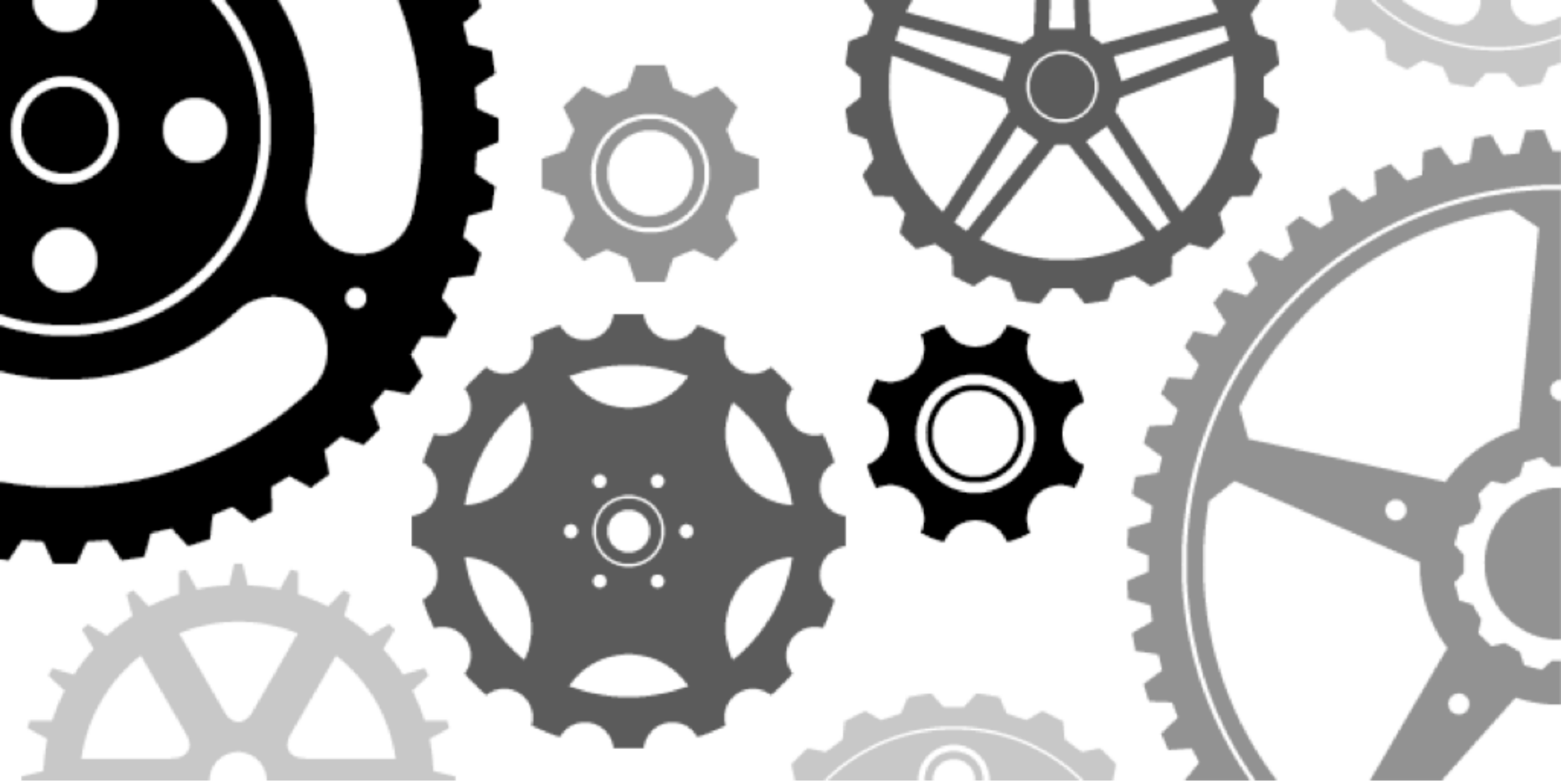
TA MED

- Kartor över området
- European health insurance card
- Resebevis från hemförsäkringen

PACKA CYKELN

- 1 Sätt en remsa tejp på sadelstolpen på den höjd du satt
- 2 Montera av pedaler, sadelstolpe, styre och styrstam (så få saker som möjligt)
- 3 Skydda ramen med t.ex. rörisolering (ett måste om du har mjuk väska)
- 3 Fäst ev lösa delar mot ramen eller i väskan så de inte far runt
- 5 Ha flaskor i flaskställerna för att "fylla ut" utrymmet i ramen
- 6 Ta av bakväxeln och tejpa fast den med en trasa runt mellan kedjestagen
- 7 Låt inte cykeln stå på botten av väskan/lådan med stora klingan helt oskyddad





 **TOPPFYSIK**
GRUNDAT 2003

Vetenskap, erfarenhet och passion - vi utvecklar cyklister