

2011
trek.no/kvinner

Ride

trekwomen  SYKKELGUIDE FOR JENTER

**FINN DIN
PERFEKTE SYKKEL**

**HVORDAN FIKSE
ET FLATT DEKK**

**RITT
FORBEREDELSE**

**UTSTYR OG
TILBEHØR**



VELKOMMEN TIL EN VERDEN DER VALGET ER DITT.



Hvor en komplett serie med sykler er utviklet og satt opp kun for deg. Hvor hver eneste detalj, fra ramme til girutveksling til de punktene der du berører sykkelen, er utviklet for å passe deg – uansett hvor og hvordan du sykler.

Her finner du inspirasjon:
trek.no/kvinner
trekbikes.com/women
facebook.com/TrekWomen

INNHold



04

WOMEN'S SPECIFIC DESIGN

Hva er WSD?



06

FINN DIN PERFEKTE SYKKEL

Landevei, terreng, by



06

SADEL KOMFORT

Vær komfortabel - mil etter mil



24

TRIATLON

Forberedelser til ritt



28

FIKSE PUNKTERING

Din gjør-det-selv guide

FINN DIN PERFEKTE SYKKEL

- 06 Women's Specific Design - hva er det?
- 08 Finn den perfekte sykkelen for deg - landevei, terreng, by

PASSFORM, KOMFORT OG SIKKERHET

- 14 Betydningen av størrelse
- 16 Velg riktig sete - sykle med komfort, mil etter mil
- 20 Kle deg for sykling
- 22 Hvordan sykle mer

ARRANGEMENTER FOR JENTER

- 24 Triatlon
- 25 Gjør deg klar for din første triatlon
- 26 Trening og forberedelser
- 27 Konkurransedagen

TEKNISK VEILEDNING

- 28 Fikse et flatt dekk - vi viser deg hvordan
- 32 Sykkelens anatomi
- 34 WSD utvalget
- 38 Tekniske begreper
- 39 Linker
- 40 Din sykkel info



HVORDAN
KLE SEG
20

Forsiden:
Kirsti Ruud. Foto: Magnus Skarseth

BLI MED I GJENGEN

Trek Women er et aktivt, verdensdekkende samfunn der sykkelinteresserte jenter deler opplevelser, tips, erfaringer, gir hverandre inspirasjon og finner venner å sykle med. Vi håper du vil bli med i gjengen vår!

TREK WOMEN ONLINE

Trek Women på Facebook er et aktivt nettsamfunn der du kan få inspirasjon og informasjon. Det er ikke bare for dere som sykler på en Trek – du er velkommen uansett hva slags sykkel du har. Hvis du ikke sykler enda, så har vi mengder med informasjon og støtte for å få deg i gang.

Følg oss på Facebook og Twitter for siste nytt.

facebook.com/TrekWomen 
twitter.com/TrekWomen 



MELD DEG PÅ TREK WOMEN NEWS

Få din månedlige dose med inspirasjon, informasjon og sjanser til å vinne og lære om Trek produkter.

Meld deg på her trekbikes.com/twemail.

HVA ANDRE JENTER SIER

via [Facebook.com/TrekWomen](https://www.facebook.com/TrekWomen)

“Det er helt utrolig hvor mye mindre man bruker på rynkekrem når man finner en aktivitet som gjør deg glad og sunn. Sykling tar deg tilbake til den tiden da du var seks år gammel og hadde musefletter!”

- Janet S., Facebook



“Jeg har akkurat begynt å sykle, og må bare si at min Trek Lexa S landeveissykkel er helt super. Den er lett, rask og ser fantastisk bra ut! Håper jeg kan stille i min første triatlon neste år.”

- Jaja B., Facebook



FRA FRISØR, FLYMEKANIKER OG FALLSKJERMHOPPER TIL INNKJØPER OG SYKKELRYTTER

Hei og velkommen!

Jeg var landslagshopper i FS fallskjerm, men var for lett i forhold til gutta. Dette førte til at jeg ble satt ut av laget. I jakten på noe annet spennende å gjøre, sa jeg ja til en venninne som ville ha meg med på ski over Grønland. Etter et år med forberedelser og trening falt jeg og brakk ankelen etter 750 m inn på Grønlandsisen, det ble derfor retur og en noe kort Grønlandsekspedisjon. Jeg hadde syklet en del som grunn trening for turen, og fortsatte syklingen etter hjemkomst for å trene opp ankelen igjen.

Som det konkurransemennesket jeg er, meldte jeg meg like godt på Styrkeprøven Lillehammer-Oslo. Dette var i 1996, og første gang den distansen ble kjørt. Etter nesten syv timer i kaldt regn kunne jeg krysse målstreken på Valle Hovin. Iskald, våt og sliten tenkte jeg: Aldri mer! Men opplevelsen ga et godt minne – i dag er jeg fullstendig hekta på sykkel sport og konkurrerer både på landeveien og i terrenget.

Det fantastiske med sykkel sport er at man har så store variasjonsmuligheter. Sykle med andre og opplev det sosiale. Sykle alene som meditasjon i dype skoger, opp og ned fjell. Kjør over Sjusjøen i felt med andre som er hekta på sykkel. Kjempe mot klokka på vei mellom Lillehammer og Oslo. Og ved siden av treningseffekten, er sykling både mentalt og fysisk helsebringende og ikke minst en miljøvennlig form for transport.

Håper jeg ser deg på sykkel en snart!



Foto: Magnus Skarseth

Janne Mollan

Innkjøper hos Foss Sykler (norsk importør av Trek)
Styrkeprøven Lillehammer-Oslo: 4 t 32 min.
Birkebeinerrittet: 3 t 42 min

WOMEN'S SPECIFIC DESIGN

WSD ser på sykkelen som et komplett system, der rammegeometri, girutveksling og de punktene der du kommer i kontakt med sykkelen (styre, sadel og pedaler) avgjør hvordan sykkelopplevelsen din blir. Dette er Treks måte for å gi deg den beste sykkelen, helt fra starten.

KOMFORTABLE SADLER

Vi har brukt mye tid på å utvikle våre WSD sadler. Eksklusive teknologier som **Zone Density Foam**, en egen kvinnespesifikk **Contour Relief Zone**, og **Size Specific Curvature** gir deg komfort og riktig støtte – mil etter mil.

OPTIMAL GEOMETRI

Trek WSD sykler har riktig lengde mellom sete og styre, optimal håndposisjon og et stort antall størrelser for å gi deg maksimal komfort, kontroll og kraftutnyttelse.

STØRRE KRAFT

Vi tilbyr et stort utvalg av girutvekslinger: Lave gir for å komme opp det du møter av motbakker. Høyere gir for maksimal fart på flater og i utforkjøring. Alt i kompakte kassetter for å gi et godt tråkk.

KOMFORTABEL SITTESTILLING

Trek WSD sykler har et nøye vurdert utvalg av komponenter, alt fra styrestem til sadel og sadelpinne er tilpasset jenter fra starten av.

STYRE FOR GOD KONTROLL

WSD styre er en komfortabel og tillitsbyggende kobling mellom skuldre, armer og sykkel, sånn at din sykkel føles perfekt og gir deg de rette kjøreegenskapene.

WSD STYLING

WSD byr på et stort utvalg av farger, kvaliteter og detaljer utviklet for deg.



KOMFORTABEL
SITTESTILLING

STYRE FOR GOD
KONTROLL

SADEL
KOMFORT

OPTIMAL
GEOMETRI

WSD
STYLING

STØRRE
KRAFT

FINN DIN PERFEKTE SYKKEL

For å finne den perfekte sykkelen,
må du stille deg følgende spørsmål:

“Hvor skal jeg sykle?”

“Hvordan vil jeg bruke sykkelen?”

HVOR

Vi har satt sammen alle våre sykler
etter tre standard “hvor” kategorier:
Landevei, terreng og by.

HVORDAN

Innen disse kategoriene har vi valgt ut et
stort utvalg av typer sykling og mål, noe
vi presenterer på de følgende sidene.
Kategoriene dekker alle syklene til Trek,
men er like tilsvarende kategorier hos
andre produsenter.

TA EN TESTTUR

Når du har en liste med sykler som
passer best til dine behov, må du finne
ut hvilken modell som passer deg best.
Din lokale sykkelbutikk hjelper deg med
å finne sykkelen i riktig størrelse og lar
deg ta en testtur. Derfra handler det kun
om følelse!

Besøk www.trekbikes.com/women
for å lære mer.



LANDEVEI



TERRENG



BY



Lette, raske sykler som er laget for å fly over asfalten. For racing, rekreasjon eller begge deler.

Janne Mollan. Foto: Magnus Skarseth

LANDEVEISSYKKLER er laget for fart – men det betyr ikke at en landeveissykkel ikke kan være komfortabel. Hvis du ikke føler deg komfortabel og sikker, er det bare å fortsette å lete. Enten passer sykkel eller så passer den ikke.

Race Performance

Dette er avanserte racingsykler som er utviklet for et eneste mål – å få deg først over målstreken!

Triatlon

Sykler som er utviklet for lange, raske økter. Har optimale aerodynamiske egenskaper for sykkel og sykkelrytter, og for stabilitet og forutsigbarhet mens du spiser og drikker underveis.

Sport

Sykler som er utviklet med de samme karakteristikene som konkurransesyklene, men som er bygget med rimeligere materialer og komponenters.

Cyclocross

Allsidige landeveissykler som er konstruert for en unik sport som sender deltakerne ut på krevende løyper med gress, asfalt, søle og grus.

Langtur

Tursykler som er utviklet for de lengste turene - for maksimalt antall kilometer - med komfort, slitestyrke og driftssikkerhet uansett turens lengde!

Velodrom

Spesialiserte banesykler med et gir, fast nav og ingen bremses - utviklet for bruk på velodromer.

FELLES EGENSKAPER

Lette rammer, racerstyre, og klikkpedaler. Hi-end modellene har superlett karbonramme eller avansert aluminiumsramme.



“Alle mine sykkelvenninner er misunnelige på min nye Lexa. Det er min første sykkel siden den terrengsykkelen jeg hadde på ungdomsskolen, og den tar meg på tur etter tur, mil etter mil med fantastisk sykling. Noe jeg ser på låra mine!”

- Adena Andrews, espnW, fersk triatlet, Lexa SL



Trygge terrengsykler som er utviklet for å beseire alle løyper, fra tam til vill.

TERRENGSYKLER handler om trygghet og kontroll. De aller fleste har demping for større komfort og god kontakt med underlaget. Jo mer krevende terreng sykkelen er utviklet for, jo lengre fjæringsvei har den.

Sport

For utforsking av nabolaget, for uerfarne terrengsyklistere og for deg som sykler nå og da. Solide, sporty og morsomme.

Stisykling og frikjøring

Sykler med lengre fjæringsvei og tøffe komponenter for de råeste løypene og de morsomste stiene.

XC Race

XC-sykler er lette, avanserte konkurransesykler som er utviklet for fart.

Utfor og frikjøring

For utfor, frikjøring og dirt - sykler for sykkelverdens adrenalinjunkies.

FELLES EGENSKAPER

Dempegaffel på terrengsyklene, dempere framme og bak på de fulldempede terrengsyklene, flate styrrer for full kontroll, brede knastedekk for godt grep. Hi-end modellene har karbonramme, men lett og solid aluminium er det vanligste rammematerialet.



"Jeg elsker den justerbare dempingen på min Fuel EX. Jeg lærer fremdeles mye om hvordan den bør justeres etter terrenget, men har det morsomt og utfordrer meg selv hele tiden!"

- Lorna Hawkins, 66 år ung oldemor og eventyrjeger, Fuel EX

FINN DIN PERFEKTE SYKKEL *By*



Sykler som lar deg leve det tohjulede entusiastlivet. Frakte. Flytte. Bringe deg til jobben. Bli sprek. Ha det gøy!

BYSYKKLER er utviklet for den daglige syklingen din. Det finnes en modell for ethvert behov og enhver type syklist. Sykle mer!

Fitness

Lette, allsidige sykler i grenselandet mellom landeveissykler og bysykler.

Transport og sykling til jobben

Har du planer om å erstatte bilkjøring med sykling? Disse praktiske syklene er utviklet for deg.

Urban

Urban stil og brukervennlighet er kjennetegn for Trek Urban. De representerer de hippe i sykkelverdenen.

Dual Sport

Bysykler med terregegenskaper. Perfekt i byen, perfekt på lettere stier og grusveier.

Rekreasjon

Sykler som handler om moro og brukervennlige egenskaper. Passer like godt til cruising i nabolaget som til å sykle ærend med.

Cruiser

Bygget for stranden, selv om stranden bare finnes i dine tanker.

FELLES EGENSKAPER

Flate styrer og en oppreist sittestilling. Et bredt utvalg av girutvekslinger. Praktisk tilbehør som kurver, bagasjebrett, skjermer og lys.



“Det viktigste jeg har lært om sykling er at det finnes en spesiell sykkeltype og størrelse for enhver kropp. FX passer meg perfekt fordi den er stabil, komfortabel og veldig kul.”

- Marie Westrope, FX WSD

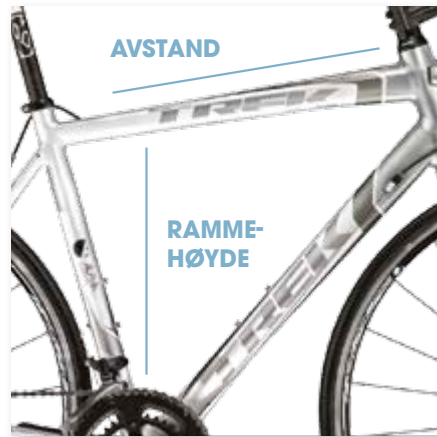
BETYDNINGEN AV RIKTIG STØRRELSE

Hva er det som er så viktig med riktig størrelse? Alt!

Riktig størrelse øker din komfort, trygghet, effektivitet, kraft - alt som må til for å gjøre en flott sykkeltur til en perfekt sykkeltur. Metoden vi viser her er et godt utgangspunkt, finn ut mer hos din lokale Trek-forhandler.

HØYDE OG AVSTAND

Høyde og avstand avgjør syklistens håndposisjon. Den kan enkelt justeres ved å bruke ulike lengder og vinkler på styrestemmen eller ved å flytte sadelen fram og tilbake.



EN ENKEL TEST

For sykler til trening, er følgende en enkel måte å finne håndposisjonen på. Få en venn til å holde sykkelen mens du setter deg på sadelen og finner din mest komfortable sittestilling. Hvis du sitter på en landeveissykkel, er det viktig å plassere hendene på toppen av styret, ikke ned i bukken.



Hvis du kan se navet foran styret, er kanskje styrestemmen for kort, eller sadelen for langt fram.



Hvis du ikke kan se navet fordi styret kommer i veien, sitter du riktig.

BREDD

Som en tommelfingerregel skal et sykkelstyre ha omtrent din skulderbredde for en naturlig og avslappet vinkel på håndledet.

AVSTAND MELLOM STYRE OG BREMSEHENDEL

Kortere avstand er mer behagelig for mindre hender, og gir bedre tilgang til bremsehendlene.

BUKKESTYRE

Kortere bue gir en middels aggressiv sittestilling uten å bli for lav.



SITT NED, VÆR KOMFORTABEL

Det er umulig å ha det komfortabelt når setet ditt ikke er komfortabelt.

Derfor har Bontrager utviklet sine inForm sadler for å støtte kroppen på en sunnere, mer komfortabel måte. Den overlegne ergonomiske støtten til en inForm sadel øker blodgjennomstrømmingen til det følsomme bløte kroppsvevet, og fjerner ubehag ved å fordele trykket mot sadelen jevnt over hele flaten.

Kjønnsesifikk

Bontrager inForm WSD sadler er utviklet spesielt for underkroppen og bekkenet på jenter, og gir avansert støtte og trykkavlastning for at du skal ha det komfortabelt.

Flere størrelser gir bedre passform

Bontrager inForm WSD sadler finnes i tre bredder så du kan finne den sadelen som passer deg best.

Satt opp til din stil

Enten du sitter i en aggressiv sittestilling for konkurransesykling eller med en mer avslappet, oppreist sittestilling, gjør Bontragers Posture Specific Design det enkelt å finne akkurat den inForm sadelen som passer måten du sykler på best.

inForm.



Bontrager Affinity WSD



Bontrager inForm WSD



Bontrager Evoke WSD



bontrager.com



SPØRSMÅL:

Jeg blir øm i de myke delene av skrittet når jeg sykler.

Hvordan kan den rette sadelen hjelpe meg til å få større komfort?

SVAR:

Hvis du er en uerfaren syklist, eller prøver en helt ny sadel, kan det ta noen turer før du er vant med sadelen. Men du skal ikke ha smerter eller nummenhet i skrittet. Ett sete som støtter selve bekkenet, uten å hindre nedtråkket og som ikke presser mot urinrøret, vil ta vekk presset fra bløtdelene og hindre nummenhet og sårhet/infeksjon i urinrøret.

Bontrager tilbyr en hel serie med inForm WSD sadler med størrelsesspesifikk fasong for optimal passform. For å finne din størrelse, er det bare å stikke innom din lokale Trek-forhandler og be om hjelp. Bontrager gir deg 30 dager byttefrihet – er du ikke fornøyd, kan du levere sadelen tilbake.

Her er noen tips for større komfort:

Riktig sadelposisjon

Først sjekker du om sadelens sitteflate er i vater, evt. peker et par grader nedover i tuppen. Husk at du også kan justere sadelen fram og tilbake. Dette gjør du ved å løsne sadelklemmen på toppen av sadelpinnen og juster setet som du ønsker det. Stram så bolten til igjen.

Riktig sykkelbukse

Finn en bukse med god polstring, bruk penger på ei god bukse, kjøp gjerne flere. Det skal ikke brukes truse under sykkelbukse, den bør derfor skylles/vaskes etter trening og tur. Bontrager har en serie med WSD sykkelbukser for jenter.

God holdning

God holdning er viktig for å finne en komfortabel sittestilling. Rett rygg, sterk buk og rygg, skuldrene trukket svakt bakover, et lett men fast grep om styret. Vær "lett" mot setet og pedalene når du sykler over ujevnheter som jernbanespor og liknende. Bruk kjernemuskulaturen til å sitte oppreist, ikke fall sammen som en potetsekk.

En sykkel som passer

Sykkelen må passe deg og din kropp. De fleste Trek-forhandlere hjelper deg med sykkeltilpasning. Gjør en timeavtale med butikken og ta med deg sykkelen din. Ikke bare er en riktig tilpasset sykkel mer behagelig, du blir også sikrere, raskere og sterkere på sykkelen.



SADELENS PLASSERING OG FORM

Det å sikre deg at sykkelen passer og at du har en sadel som du sitter godt på, er de viktigste tingene du kan gjøre for en bedre sykkelopplevelse. En nøytral og mer naturlig sittestilling lar deg sykle lenger, raskere, sikrere og mer effektivt. Din lokale Trek-forhandler hjelper deg.



KORREKT



FEIL

SADELHØYDE

Denne metoden vil hjelpe deg å finne din riktige sadelhøyde. Du trenger en umbraconøkkel eller et multiverktøy for sykkel for å justere sadelhøyden.

Ta på deg sykkelskoene, sett deg på sadelen og enten klikk inn eller plasser begge hælene på pedalene. Trakk bakover.

Det viktige er at hoftene holdes rett, at de ikke vugger fra side til side når du trår. Knærne skal være lett bøyd i bunnen av hvert tråkk.

Hvis du må vugge hoftene fra side til side for å kunne trække, sitter du med sadelen for høyt.



Hurtigkobling

JUSTERE SADELHØYDEN

Hvis sadelen er for høy eller for lav, er dette veldig enkelt å justere.

Gjør kun små justeringer, ca. 1/2 cm av gangen. Flytter du setet mye, kan dette føre til smerte og til og med skade. Regner du med å gjøre en stor forandring i sadelhøyden, bør dette gjøres gradvis over flere uker.

Hvis sadelpinneklemmen har en hurtigkobling, er det bare å vri den ut for å løsne sadelpinnen. Juster til ønsket høyde. Lukk så hurtigkoblingen.



Umbracnøkkel

Hvis du har en sadelpinneklemme med umbracobolt, finner du riktig størrelse på verktøyet og løsner boltene. Flytt sadelen til ønsket posisjon og stramme klemmen igjen.

VIKTIG: Hvis du har en sadelpinne av karbon, er det veldig viktig med momentnøkkel for riktig stramming!

KORREKT



Sadelens overflate bør være vannrett for best komfort og sittestilling.

FEIL



SADELTUPPEN PEKER OPPOVER

Du opplever irritasjon i de myke delene av skrittet og skambenet.

FEIL

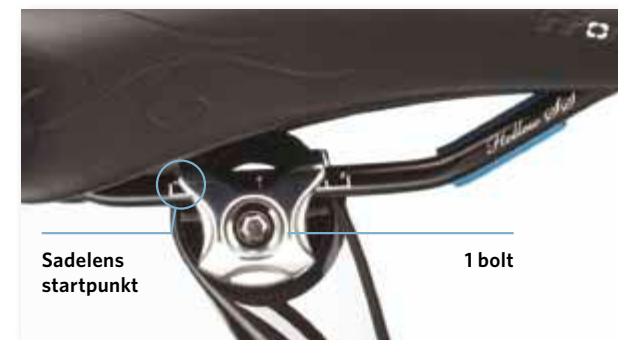


SADELTUPPEN PEKER NEDOVER

Det oppleves som om du sklir fremover mens du sykler og må bruke krefter på å holde deg på setet.

JUSTERE SADELSPISJONEN

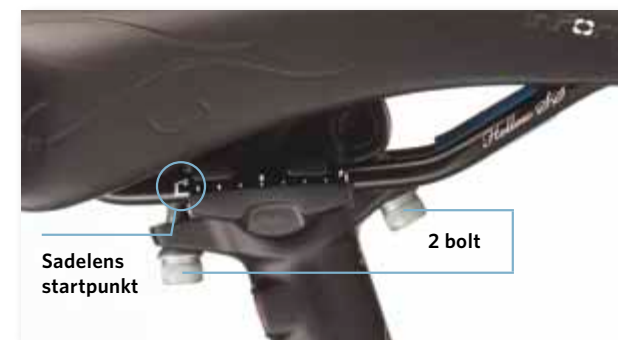
Start med å markere sadelens plassering på sadelpinnen for å markere utgangsposisjonen. Du trenger en umbraconøkkel eller et multiverktøy for å løsne strammebolten.



Sadelens startpunkt

1 bolt

Har du sadelpinne med en bolt, er det bare å løsne boltene på høyre side til setet kan justeres opp eller ned til det er vannrett. Stram så boltene igjen.



Sadelens startpunkt

2 bolt

Har du sadelpinne med to bolter, justerer du vinkelen med å stramme de to boltene etter behov. Strammer du bakre bolt samtidig som du løsner den fremre, vil sadelen løftes i front.

KLE DEG FOR SYKLING

Bontragers Fit First sikrer deg at vår Women's Specific Design sykkelbekledning og tilbehør spiller på lag med kroppen din.



Dette bør du ha i klesskapet: Sykkeltrøye, sykkelbukse, sykkelsko, hjelm og hansker.

bontrager.com



Den perfekte sykkelbuksen

For at dine sykkelture skal bli bra, må sykkelbuksen ha riktig polstring på riktig sted.



RL WSD sykkelbukse

Utviklet for syklister som skal ha topp egenskaper. En superkomfortabel italienskprodusert polstring som er utviklet spesielt for jenter gir vår RL WSD sykkelbukse den komfort og holdbarhet som seriøse kvinnelige syklister forventer.



Satellite WSD sykkelbukse

Kombinasjonen av utseendet til en fritidsshort og egenskapene til en sykkelbukse gjør Satellite til et godt valg for rekreasjonssykling og deg som vil ha sykkelbuksens komfort uten å se ut som en racer.



RL WSD polstret underbukse

Med denne underbuksen kan du bruke vår komfortable, lette, pustende og fukttransporterende inForm RL Chamois polstring i alle shortsene du har. Med en kortere lengde enn normale sykkelbukser, passer RL WSD polstret underbukse diskret under vide bukser.

De perfekte sykkelskoene

Ta på deg ytelse og komfort med et par Bontrager sykkelsko.



RXL Road WSD

Kompromissløs landeveissko med ytelse, egenskaper og komfort som stikkord. Med en Premium-grade og godt ventilert overdel og Gold Series karbonsåler, er resultatet en imponerende lett, effektiv og justerbar sko med fokus på komfort for selv de lengste sykkelturene..



RXL Hilo WSD Triatlon

RXL Hilo WSD er en spesialisert triatlonsko for de mest krevende Ironman-konkurransene. Sykt lette. Super ventilasjon. Ultrarask i skiftesonen. Komfortable fra den første til den 180. kilometeren.



RL Mountain WSD

Jenter sykler like hardt i terrenget som gutta gjør. Derfor har vi utviklet vår WSD RL Mountain til å tåle en tøff dag i terrenget. Stiv nok for sterke syklister og oppdatert for 2011 med vår nye Micro-Fit jekkespenne, har RL Mountain fokus på komfort og støtte for selv de lengste turene i terrenget.



SSR WSD Multisport

Hos Bontrager står SSR for allsidighet. På landeveien, i terrenget, på langtur Norge på langs eller på vei til det lokale markedet for å handle, er WSD SSR klar for det meste. Med en grovmønstret gummisåle er du klar for alle eventyr på og av sykkelen. En integrert nylonplate med feste for klikkpedaler betyr at når du sykler, så kan du dra nytte av klikkpedaler for et godt tråkk. Dette er en multisportliv.

HVORDAN SYKLE MER

Sykler er et fantastisk alternativ til motorisert transport. De er økonomiske, miljøvennlige, og - best av alt - morsomme å bruke. Riktig utstyr og litt forberedelser er alt du trenger for å gjøre syklingen til den beste delen av dagen.



Bagasjeplass gjør det lettere for deg å få med deg det du trenger og gjør dermed sykkelen til et allmulig kjøretøy.

Bagasjebrett gjør sykling til og fra jobb og daglige handleturer til en enkel oppgave.

Skjermer holder deg tørr og fri for sølesprut, noe som er kjekt når værgudene ikke smiler.

Lys gjør sykling i mørket lettere og sikrere.

Dekk som beskytter deg mot punktering, så du kan sykle dag etter dag. Alt dette så du kan sykle mer!

bontrager.com



Fest en liten seteveske på sykkelen, og ta med deg følgende:

Penger og identifikasjon.

Mobiltelefon: I tilfelle du trenger hjelp.

Dekkspaker: To til tre er alt du trenger for å kunne lappe eller skifte slange.

Multiverktøy: Se etter et allsidig og lett verktøy med de funksjonene du trenger.

Pumpe eller CO2 patron: Begge metodene for å pumpe luft i dekkene fungerer bra, bare sjekk at de fungerer som de skal før du sykler i vei.

Ekstra slange: Sjekk at den er hel og at den er i riktig størrelse for hjulene dine.

TRYGG SYKLING



Hjelm som passer

Hjelmen må beskytte pannen og sitte godt.



Hjelm som passer dårlig

Sitter hjelmen dårlig på hodet, har ikke hodet tilstrekkelig beskyttelse ved en velt. Resultatet kan bli en alvorlig hodeskade.



Klær med reflekser



Sikkerhetsreim med reflekser

Vær synlig

- Bruk klær i godt synlige farger eller plagg med refleksmaterialer
- Bruk en hvit framlykt og en rødt baklykt når det er mørkt eller dårlig sikt
- Bruk reflekser på sykkelen
- Gjør deg synlig med å ta øyekontakt med bilister, men tenk allikevel at de ikke har sett deg.

DEL PÅ VEIEN

- Mange av de samme lovene som gjelder bilister, gjelder også syklister
- Bruk håndsignaler for å vise retningsforandringer og at du skal stoppe

Hold deg på høyre side

- Følg samme retning som trafikken
- Bruk den ytterste fila som går i din retning
- Sykle minst en meter på utsiden av parkerte biler, så slipper du å bli truffet av dører som åpnes

Vær forutsigbar for andre trafikanter

- Sykle i en rett linje
- Unngå å vingle i veibanen eller mellom parkerte biler

DEL PÅ Plassen

- Respekter andre brukere av stiene, og vik for de som beveger seg langsommere enn deg
- Hvis dere sykler i gruppe, er det viktig å gå vekk fra stien eller veien når dere samles

Kjør forbi på venstre side

- Se framover og bakover for før du gir tegn til at du vil passere andre
- Kjør ut når du er sikker på at det er plass
- Rop et tydelig "kommer på venstre" når du passerer
- Bruk ringeklokke, horn eller stemme for å vise at du vil passere



Bruk lys etter mørkets frambrudd

- Bruk en hvit framlykt og en rødt baklykt
- Se opp for fotgjengere



For flere tips om sikker sykling, sjekk bikeleague.org.

TRIATLON

Hvilken sykkel?

Har du meldt deg på din første triatlon og ikke er helt sikker på hvordan du skal komme i gang? Eller kanskje du har deltatt på flere og har lyst til å ta et steg oppover på resultatlistene? Her er noen populære sykler som passer bra.



FX / Allsidighet, perfekt for deg som er med for første gang.

Trening og transport — FX fikser alt. Det er den mest allsidige sykkel på planeten – perfekt for uerfarne som vil ha en enkel vei inn i sporten.

7.3 FX WSD



LEXA / Rask, sexy, rimelig landeveissykkel for jenter.

Lexa er utviklet for å passe riktig fra starten av, og har alle de viktige egenskapene. Geometrien gir deg trygghet, og gir deg en god start i din første triatlon.

Lexa SLX



MADONE / Konkurransklar perfektjon i karbon.

Topp ytelse og en komfort som er legendarisk blant landeveisproffene gjør Trek Madone til mesternes valg. Sykkelstappen er den du kan tjene mest tid på, så oppgrader til karbon og sett en ny pers!

Madone 3.1 WSD



SPEED CONCEPT / Den raskeste veien til mål.

Revolusjonerende gode aerodynamiske egenskaper gjør Speed Concept til verdens raskeste triatlonsykkel. Enestående justeringsmuligheter gir optimal passform. Hvis du er klar for å klatre opp på et nytt nivå, er det bare å sette i gang.

Speed Concept 9.5 WSD



Bli klar!

HVORFOR TRIATLON?

Det kan være kjedelig og lite motiverende å hele tiden trene på det samme. Ved å veksle mellom sykkel, svømming og løp, er det lettere å legge opp en allsidig og variert treningsplan.



Skriv treningsdagbok

En treningsdagbok hjelper deg å holde motivasjonen oppe og holder orden på treningen. Du kan notere ned distanse, tid, intensitet, hva du spiste, kroppsvekt, været...

“Crosstrening lar meg bli sterkere uten fare for å brenne ut. Jeg varierer sykkeltreningen med løping, svømming, pilates og styrketrening.”

– Alex D., Triatlet



SJEKKLISTE FOR SYKKELEN

Du eller en Trek-forhandler bør sjekke sykkel før start.

Dekk Sjekk at dekkene er i god stand. På rittdagen sjekker du at lufttrykket er korrekt (100-110 psi for landeveis sykler, 60-70 psi for hybrider, 30-40 psi for terrengsykler).

Styre Stram styreboltene (og Aerobøylene, hvis du har)

Bremser og wirer Sjekk bremser og bremsewirer. Disse må fungere optimalt og ikke være slitt. Wirere skal løpe uten friksjon i strømpa.

Kjede Vask og smør kjedet.

Gir Girene skal fungere uten å skrape og alle skiftene skal gå rask uten at kjedet hopper.

Pedaler Sjekk at pedalerne er skrudd godt fast.

Sittstilling Sjekk sittstillingen, både styre og sete kan slås ut av den stillingen du har målt deg fram til.

DETTE TRENGER DU



Klær og våtdrakt Jo mindre du skifter, jo raskere er du. Men hvis du ikke har kledd deg komfortabelt, kan det koste deg minutter i løpet av konkurransen. Det raskeste er å bruke samme antrekk gjennom hele konkurransen; enten en svømmedrakt, triatlondrakt eller triatlonsshorts med sportstopp. Du kan i tillegg trekke på deg en sykkeltrøye eller løpetrøye når du veksler mellom svømming og sykkel. Noen arrangører krever våtdrakt på grunn av kaldt vann, sjekk dette før du stiller til start.

Konkurransabelte Dette er et belte som du fester startnummeret i. Heng det framme på løpetrøya før løpetappen.

Sokker Noen triatleter foretrekker å sykle og løpe uten sokker – men hvis du aldri har syklet uten sokker tidligere, bør du ikke gjøre dette for første gang i en konkurranse. Prøv deg fram.

Sko Sykkelsko gir deg raskere tid på sykkelstappen enn å sykle med løpesko, men bruk tid på å venne deg til sykkelskoene i god tid før konkurransen. Fordelen med sykkelsko er en stiv såle som gir effektiv bruk av kraften i tråkket.

Trening og forberedelser til konkurranse

TRENINGSTIPS

Gjør sykkelturene trivelige og gi deg selv regelmessige utfordringer. Ta minst en til to **hviledager** hver uke (eventuelt korte, lette økter) og legg inn en hvileperiode hver andre til tredje måned.

Nyt omgivelsene når du sykler. Sykling er en vidunderlig sport som lar deg dra på sightseeing mens du trener. Se deg rundt, slapp av i skuldrene, tenk på et effektivt tråkk (trå i sirkler, prøv å holde trykk på pedalen hele veien rundt) og nyt friheten.

Øk treningsmengden gradvis, og legg til en til to ukentlige økter med intervaller..

Intervalltrening betyr at du veksler mellom harde innsatsperioder og lettere restitusjonsperioder. Intervalltrening gjør deg sterkere og raskere. Det hjelper deg også å gå ned i vekt uten å miste muskelmasse.

- **Mary Daubert,**
Pro Racer, World Cup vinner, OL-deltaker



FØR KONKURRANSEN

Sjekk arrangørens hjemmeside

Sjekk hjemmesiden for oppdatert info om konkurransen, starttiden for din pulje, forholdene, parkering, hvordan finne fram osv.

Sjekk værmeldingen

Sjekk værmeldingen for konkurranseområdet på Yr.no dagen før konkurransen. Ta med deg riktig utstyr (hjelm, sko, trøye, bukse, hansker, vindjakke, mat, drikke, energigel osv.).

Sjekk at du har plenty med rene drikkeflasker; en på sykkelen, en til å drikke av før start og en til etter målgang.

KOSTHOLD

Kvelden før konkurransen

Spis et godt balansert måltid med lettfordøyelig mat, ca. to til tre timer før du legger deg.

Drakk mye vann i dagene fram til rippet, spesielt hvis det er meldt varmt og fuktig vær.



Konkurransedagen, er du klar?

SNACKS OG ENERGIPRODUKTER

Hva du skal spise og drikke på konkurransedagen avhenger av lengden på de ulike etappene. Spis de samme energiproduktene du har brukt under trening, ikke eksperimenter med ukjente produkter i en konkurranse.

PARKER SYKKELEN I SKIFTESONEN

Natten før

Hvis arrangøren ber deg sette sykkelen i skiftesonen kvelden før konkurranse, er det viktig at du sjekker at det er riktig område og at arrangøren har vakter der. Legg resten av utstyret i en bag som du plasserer under sykkelen - dermed har du laget din egen skiftesone.

På selve konkurransedagen

Hvis du skal parkere sykkelen i skiftesonen på selve konkurransedagen, må du huske å ta med deg både sykkelen og baggen med alt utstyret.

Hvordan?

De fleste triatlonkonkurranser har et stort skifteområde like ved start med gress eller asfalt som underlag. Her setter du fra deg sykkel og det du skal ha til sykkel- og løpetappen. Husk å parkere sykkelen der ditt startnummer er markert. Har du fått et eget startnummer til å ha på sykkelen, må dette monteres nå.

Plasser sykkelen enten ved å henge den i tuppen på sadelen eller i styret. Husk hvor sykkelen henger, så du finner den fort og raskt kan komme deg videre til starten på sykkletappen etter endt svømming. Heng et fargerikt skjerf eller liknende på din plass, så du fort finner tilbake til løpeskoene etter endt sykling.



VARM OPP

Prøv å jogge første og siste delen av løpetappen som oppvarming. Hvis det er ok for arrangøren, er det fornuftig å svømme noen meter før start. Dermed blir du vant til vanntemperaturen.

LAG DIN EGEN SKIFTESONE

Legg håndkledet ditt under sykkelen.

Sett skoene i riktig posisjon (venstre sko til venstre), og legg en caps eller solskjerm over dem, lengst vekk fra deg på håndkledet.

Deretter setter du sykkelskoene på bakken (bruker du sokker, legger du en i hver sko). Legg hjelmen med undersiden opp og hakereima åpen og med brillene inne i hjelmen. Hvis du bruker en sykkeltrøye eller løpetopp, legger du denne over hjelmen. Plasser en energigel og en drikkeflaske ved siden av hjelmen.

Ta med deg svømmebriller og svømmehette og gå til start - du er klar!



HVORDAN FIKSE ET FLATT DEKK

Her ser du hvordan du skifter et flatt bakdekk. Skal du skifte et flatt framdekk er fremgangsmåten omtrent den samme, men enklere fordi du ikke trenger å tenke på kjede og gir.



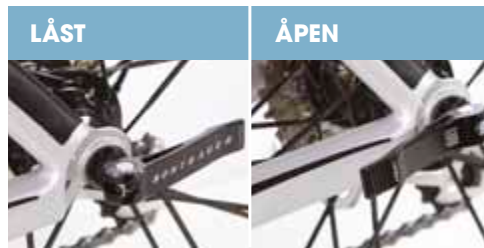
1 La sykkelen stå på hjulene mens du girer ned til det minste tannhjul bak.



2 Vipp opp lukkehendelen på bremsen slik at hjulet kan passere bremseklossene fritt.



3 Stå på venstre side av sykkelens og åpnet hjulets hurtigkobling ved å vippe den ut.



FOR FRAMHJULET ÅPNER DU FØRST LUKKEHENDELEN FOR BREMSEN

Deretter åpner du hendelen for å løsne hjulet. Hold på hendelen og løsne mutteren på motsatt side av hjulet med fingrene tilstrekkelig til at hjulet kan fjernes fra gaffelen.

Merk: Beskytt deg mot punkteringer med Bontragers selvlappende slanger. Da fikser slangen øyeblikkelig små hull. Ved å bruke Bontrager Hard-Case dekk på landeveissykkelen, minsker du risikoen for punkteringer drastisk.



4 Hold sykkelens i overrøret med venstre hånd og løft sykkelens så hjulet er fritt fra bakken.



5 Mens du fremdeles holder rammen i venstre hånd, bøyer du deg ned og bøyer bakgiret forsiktig bakover så hjulet kan falle helt ut av rammen.



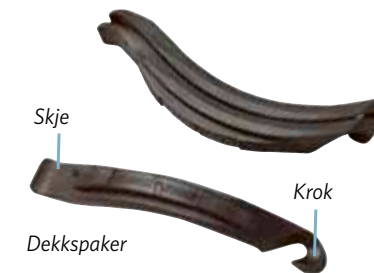
6 Grip hjulet med høyre hånd og legg sykkelens ned mot venstre (bakgiret må ikke ligge mot bakken).

FJERNE DEKKET FRA FELGEN



7 Plasser "skjea" på dekkspaken under kanten på dekket parallelt med en eike. Feste kroken på dekkspaken i eika når dekkanten er vippet ut fra felgen.

8 Gå så 6-7 cm mot en av sidene og feste en ny dekkspak og repeter. Vipp dekket til kanten er fri fra felgsiden.



Har du et gammelt dekk, kan du antakelig gjøre dette med fingrene. Med nye dekk, eller et "trangt" dekk, må du bruke to til tre dekkspaker for å løsne den ene siden av dekket helt fra felgen



9

Fjerne slangen og sjekk innsiden og utsiden av dekket for å finne skarpe gjenstander eller tydelige hull. Fjern dette før du setter inn en ny slange.

REINSTALLER DEKK OG SLANGE



10

Blås litt luft inn i den nye slangen så den får fasongen sin.



11

Plasser ventilen i hullet i felgen og plasser slangen inne i dekket rundt hele hjulet (dette er lettere med litt luft i slangen).



12

Feste en side av dekket hele veien rundt felgen. Begynn så med den andre siden omtrent der som ventilen er og fest dekket på felgen hele veien rundt. Bruk begge hender og jobb både til venstre og til høyre for ventilhullet. Mot slutten blir det trangere og trangere, blir det for trangt til at du klarer det, kan du bruke dekkspaken. Men vær forsiktig, det er lett å klype hull i slangen!

13

Pump litt mer luft i slangen, og sjekk grundig at ikke slangen ligger i klem mellom dekk og felgkant noe sted. Deretter pumper du slangen til anbefalt lufttrykk, står på siden av dekket.

REINSTALLERE HJULET



14

Plasser hjulet med akslingen i hjulsporet i ramma.



15

Plasser kjedet på det minste tannhullet, og sjekk at kjedet ligger riktig i bakgiret.



16

Hold hendelen på hurtigkoblingen med venstre hånd, mens du strammer mutteren på motsatt side med høyre hånd. Når hendelen har litt motstand, lukker du den halvt og strammer mutteren litt mer. Når den er stram nok til at du har motstand når du lukker hendelen helt, er hjulet riktig festet. Trikset er at hendelen skal være så hard å lukke helt inn at den setter et merke i håndflaten din, men ikke så hardt at du ikke klarer å åpne den igjen. Hendelen skal peke bakover (bakhjulet) eller opp langs gaffelbeinet (framhjulet).



17

Til slutt lukker du hendelen på bremsen slik at wiren blir korrekt strammet.

LUFTRYKK I PSI: TERRENG- OG LANDEVEISDEKK



Anbefalt lufttrykk står angitt på siden av dekket. Unngå å pumpe dekket for hardt, det går ut over kjøreegenskapene. For de fleste terrengsykkler er 35-40 PSI et godt utgangspunkt. Noe særlig mindre øker faren for punktering. Mye mer luft gir dårligere veigrep. Prøv deg fram til det lufttrykket du synes fungerer best der du sykler.

Dekkene på landeveissykler kan også pumpes for harde. Dekkene gir en viss fjæring, og selv om for harde dekk har mindre sjanse til å punktere, vil for høyt lufttrykk minske veigrepet og gjøre syklingen ukomfortabel. For eksempel, prøv 100-110 PSI i stedet for 120. Du får et bedre veigrep, mer behagelig gange over mindre ujevnheter og dermed større komfort. På lange etapper gjør dette deg til en raskere syklist enn om du har steinharde dekk i troen på at de ruller best.

SYKKELENS ANATOMI



Terrengsykkelens anatomi



VALGET ER DITT.

WSD SYKLER FRA TREK

Landevei

Trek WSD landeveis sykler for jenter er markedsledende. Madone og Cronus Pro fra Gary Fisher Collection har superlette karbonrammer. Lexa serien har samme geometri som Madone men ramme av aluminium. Satser du på Triatlon eller Temporitt kan du også velge fartsmaskinene i Speed Concept serien.



MADONE 6.9 SSL WSD
Veil. pris 75.000,-



MADONE 6.5 WSD
Veil. pris 45.000,-



MADONE 6.2 WSD
Veil. pris 38.000,-



GFC Cronus Pro WSD
Veil. pris 33.000,-



MADONE 5.2 WSD
Veil. pris 30.000,-



MADONE 4.5 WSD
Veil. pris 19.000,-



MADONE 3.1 WSD
Veil. pris 16.000,-



LEXA SLX
Veil. pris 11.000,-



LEXA SL
Veil. pris 8.000,-



LEXA
Veil. pris 5.000,-



SPEED CONCEPT 9.8 WSD
Veil. pris 68.000,-



SPEED CONCEPT 9.5 WSD
Veil. pris 52.000,-



SPEED CONCEPT 2.5 WSD
Veil. pris 17.000,-

Terreng

Trek WSD terrengsykler for jenter er markedsledende. Alt fra superlette Elite hardtails i karbon, GFC 29ers utviklet spesielt for jenter og solide 8000 og 6000 serie hardtails i aluminium, til ekstreme Top Fuel og Fuel fulldemperere i karbon og aluminium – uansett hvilken Trek WSD terrengsykkel du velger, så får du en av de beste syklene i klassen.

HARDTAILS



8000 WSD Disc
Veil. pris 17.000,-

6300 WSD Disc
Veil. pris 10.000,-

6000 WSD Disc
Veil. pris 8.000,-



SKYE SLX Disc
Veil. pris 6.000,-

SKYE SL Disc
Veil. pris 5.000,-

SKYE SL
Veil. pris 4.000,-



SKYE S
Veil. pris 3.500,-

GFC X-Caliber WSD
Veil. pris 14.000,-

GFC Mamba WSD
Veil. pris 7.000,-

FULLDEMPERE



TOP FUEL 9.8 WSD
Veil. pris 45.000,-

FUEL EX 8 WSD
Veil. pris 22.000,-

FUEL EX 5 WSD
Veil. pris 14.000,-

Bysykler

Trek WSD bysykler for jenter dekker et bredt bruksområde. Alt fra raske FX Fitnessyklus for deg som vil ta med deg spinningtimene ut i naturen, til komfortable hverdagssyklus for deg som lar bilen stå og sykler i stedet. Alle har det til felles at de gjør det morsommere å sykle.



FITNESS



7.6 FX WSD
Veil. pris 9.000,-

7.5 FX WSD
Veil. pris 7.000,-

7.3 FX WSD
Veil. pris 5.500,-



7.2 FX WSD
Veil. pris 4.500,-

7.1 FX WSD
Veil. pris 3.000,-

EL-SYKKEL



7200+ WSD
Veil. pris 19.000,-

KOMFORT-SYKKEL



ALLANT WSD
Veil. pris 4.000,-

TEKNISKE UTTRYKK

AEROBARS > Styre- eller styrebøyler som lar deg sykle med en lavere, mer aerodynamisk sittestilling.

Bontrager
Aerostyre



KARBONFIBER > Et materiale som produseres ved å plassere karbonfibre på et "ark" med bindemiddel. Flere "ark" med karbonfiber legges sammen og blir et laminat, som igjen legges i en form. Formen utsettes for et høyt trykk og varme slik at laminatene blir til en enhet uten luftbobler eller andre svake punkter.

KASSETT > Tannhjulene (kalles også Frikrans) på bakhjulet, størrelsen på tannhjulene angir girutvekslingen på sykkelen.



KJEDETANNHJUL > Tannhjul på kranken midt på sykkelen. De fleste kranksett har to eller tre tannhjul. Krankgiret girer ved å flytte kjedet fra tannhjul til tannhjul, og gir deg dermed ulike girutvekslinger.

KLIKKPEDALER > En pedaltypen som fungerer omtrent som en slalåmbinding. En kloss under skoen holdes fast av en fjærbelastet mekanisme på pedalen. Løser seg ut når du vrir foten ut til siden.

CO₂ PATRON >

Patron med gass under høyt trykk. Brukes til hurtig pumping av dekk.



TANNHJUL > Et enkelt gir (tannhjul) på kassetten på bakhjulet. Bakgiret fungerer ved å flytte kjedet fra tannhjul til tannhjul.

COMPACT > Et kranksett med to kjedetannhjul der begge hjulene er av noe mindre størrelse enn normalt.

KRANK > Pedalene er festet til krankarmene som igjen er festet til kranktannhjulene. Kranken er det som gjør din kraft om til framdrift for sykkelen. Når du trår ned krankarmen, går sykkelen framover.

BAKGIR > Løfter kjedet fra et tannhjul på kassetten over til et annet, og skifter dermed gir.

SKIVEBREMSE > Et bremsesystem der bremseklosser presses mot en bremsekive ved navet. Gir stor stoppekraft uansett forhold.

DRIVVERK > Sykkelen girkasse og aksling. Består av kjede, kjedetannhjul, krank, krankaksel, kjedegir og bakgir, samt baknav og kassett.

DROPS > Den delen av bukkestyret (racerstyre) fra bremsehendelen og ned.

GIRØRE/HJULFESTE > Finnes nederst på gaffelbeina og bakerst på sykkelen. Er det stedet der du fester hjulene til ramme og gaffel.

NAV > Hjulets senter, sørger for kontakt mellom felgring og eiker med ramme og gaffel.

HENDEL FOR HURTIGKOBLING >

Brukes for å feste hjulene til ramme og gaffel, og i noen tilfeller sadelpinne til seterør.

STYRESTEM > Fester styret til gaffelen.

TRIPPEL > Kranksett med tre kjedetannhjul. Gir flere girutvekslinger enn et med to kjedetannhjul.

WSD > Women's Specific Design – utviklet for jenter



Bakgir



VÅRE FAVORITTLENKER

www.trek.no/kvinner

Her finner du mye interessant om alt fra sykler og intervjuer av spennende profiler til arrangementer og mye annet.

www.trekbikes.com/women

Trek er et selskap som har dedikert seg til å forandre folks liv gjennom sykling. Som anstrenger seg for å bedre sykkelopplevelsene over hele verden med innovative produkter, dynamiske partnerskap, sykkelvennlig samfunnsutvikling og ikke minst de beste forhandlerne.

ARRANGEMENTSLENKER

www.trekwomenstriatlonseries.com

Vår egen triatlonserie kun for jenter.

www.dirtseries.com

Lær deg å sykle i terrenget sammen med andre.

www.irongirl.com

Triatlon, duatlon og marsjer for jenter.

www.danskintriatlon.net

Den eldste triatlonserien for kvinner i USA.

www.venusdemiles.com

Sykling kun for jenter i Boulder, CO i USA.

www.peopleforbikes.com

Dedikert til å formidle lidenskap for en bedre sykkelframtid. Bli en støttespiller!

www.bikesbelong.org

En ideell organisasjon som har som mål å få flere ut på sykkel oftere. Støttet av sykkelindustrien.

www.imba.com

Liker du å kunne sykle på stier uten å møte skilt med adgang forbudt? IMBA – International Mountain Bike Association – jobber for deg. Bli medlem!

www.saferoutestoschools.org

Lær barna trygg sykling i trafikken. Lær dem trafikkloven og hvordan de som syklist skal ferdes tryggest mulig.

www.railstotrails.org

Organisasjon som har konvertert gamle jernbanespor til tusenvis av kilometer med flotte sykkelstier.



EIERINFO

MIN NYE SYKKEL!

Modell _____

Størrelse _____

Dimensjon på dekk og slange _____

Hjelmstørrelse _____

Kjøpsdato _____

Beløp _____

Forhandler _____

Adresse _____

Kontakt _____

Telefon _____

Forandringer utført av forhandler når sykkelen ble kjøpt _____

Tilbehør og utstyr _____

Anbefalte produkter og ytelser _____

Datoer for service _____

Grunn til service _____

ALLE BARN BURDE HA EN GOD SYKKEL



Vi vil at alle barn skal ha en god opplevelse med sin første sykkel – og gode opplevelser på alle sykkelturer etter det. Sjekk www.trekbikes.com for å se vårt utvalg av de beste barnesyklene.



trekwomen



Les mer om
TREK WSD
på trek.no

IKKE BARE EN SYKKEL - MEN EN TREK

trek.no 