



## Tävlingsmanual Västerås CK - MTB

### **Inför säsongen**

**Licens:** Se till att skaffa tävlingslicens inför säsongen. De första tävlingarna drar igång redan i April så vänta inte för länge med detta om du vet att du vill tävla, det går såklart också att ansöka om licens senare under säsongen men risken är att du missar någon tävling och det extra försäkringsskydd licensen ger. VCK betalar tävlingslicens för de ungdomar som avser tävla. Se VCK's hemsida hur du gör för att skaffa licens: <https://vasterasck.se/ungdom/mtb/tavlingar/tavlingslicens/>.

**Chip:** Många tävlingar använder ett elektroniskt chip som fästs på cykeln med buntband för att automatiskt registrera start och målgång. VCK betalar chip för ungdomar men även detta måste du ansöka om i god tid (gärna samtidigt som licensen). Information finns på hemsidan: <https://vasterasck.se/ungdom/mtb/tavlingar/chip/>

**Cykel:** Se till att du har en välservad och komplett cykel inför säsongen. Speciellt viktigt säkerhetsmässigt är att cykeln har bra bromsar, styrändspluggar och mönsterdjup kvar i däcken. Annat viktigt är att växellarna fungerar bra och att kassett, vevkransar och kedja (drivlinan) inte är onormalt slitna.

**Utrustning:** När man tävlar representerar man VCK och därför måste man tävla i klubbdräkt, den är subventionerad för ungdomar. Se mer på klubbsidan angående anskaffning och bidrag: <https://vasterasck.se/ungdom/mtb/klubbklader/>

Hjälm och handskar är obligatoriskt. Alla hjälmar som är (CE) godkända är bra. En del hjälmar har sk MIPS som minskar risken för hjärnskakning pga rotation, det är bra men inte nödvändigt. Grönt spänne rekommenderas till barn under sju år (spännet löser ut om hjälmen fastnar).

Köp några extraslangar inför säsongen för att kunna laga punktering (om du använder slang). Tänk på att köpa rätt storlek på slangen och rätt sorts ventil. Ni som kör slanglöst kollar att däckets är tätt och spiller ev. i lite extra däckgucka.

### **Före tävling:**

**Anmälan:** VCK har ambitionen att välja ut ett antal rekommenderade tävlingar i närområdet, se hemsidan (ungdom). Vi gör detta för att få fler att välja dessa tävlingar men det är naturligtvis inget tvång. För de rekommenderade tävlingarna sker viss samordning av MTB-tränarna, men vi är fortfarande beroende av att föräldrar skjutsar och supporterar på plats (samåkning rekommenderas).

Man anmäler sig själv på internet via Svenska Cykelförbundets system, IndTA. Instruktion för hur man gör finns här: <https://vasterasck.se/tavling/tavlingsanmalan/>.

**Cykel:** Kolla att cykeln är säker och fungerar bra några dagar före tävling. Om du mekar, kom ihåg att provcykla så att du är säker på att allt funkar.

**Utrustning:** Packa (eller sätt på dig) klubbkläder, hjälm och handskar. Ta gärna med förstärkningsplagg för att hålla dig varm före och efter tävling, inte minst en mössa. Det kan ibland vara bra att ha en påse att lägga förstärkningskläder i strax före start.

Se till att du har rätt mängd vätska med dig beroende på tävlingslängd och temperatur. Är det väldigt varmt är det bra att dricka ofta och regelbundet redan dagen före tävling.

Det är också bra att ha extraslang, däcksjärn och multiverktyg som behövs för att justera de nödvändigaste inställningarna på cykeln (tex sadel, styre, växlar). Kolla att chip är säkert monterat om det krävs.

När man tävlar på högre nivå kan man ha extrahjul placerade i den sk tekniska zonen. I MTB är vanligen endast självhjälp godkänt, dvs du måste fixa mekaniska problem själv och får inte ta hjälp utifrån.

### **Tävlingsdagen:**

Kom till tävlingen i god tid, en vanlig regel är att nummerlappar måste hämtas ut senast en timma före start (detta står i tävlings-PM). Det vanligaste är att en nummerskylt sätts på styret, och en nummerlapp på ryggen. Nummerlapp på ena axeln förekommer också ibland. Tävlingsarrangören brukar tillhandahålla fästband (säkerhetsnål och buntband) men kolla PM för säkerhetsskull.

Värm upp i god tid före start, en grundregel är att ju kortare tävling desto längre uppvärmning. Du ska vara varm men inte svettig. Värm först upp genom att cykla, tänk på säkerheten om du värmer upp på allmän väg. Trafikreglerna gäller!

Fundera vilket däcktryck som är optimalt. Det är svårt att rekommendera ett specifikt däcktryck eftersom det beror på körstil, vikt, cykelns dämpning, däckdimension etc. Det bästa är att prova sig fram på träning genom att köra tävlingsfart och känna att du inte slår igenom till fälgen.

I terräng rullar ofta ett däck lättare om det har lagom däcktryck eftersom det får bättre bärighet än ett däck med högt däcktryck, samtidigt som risken för punktering ökar. På blöta/hala banor bör däcket ha ännu något lägre tryck än om det är torrt eftersom det då inte slinter så lätt på rötter.

Strax före start behöver man oftast gå in i en startfålla där man får en plats tilldelad efter sin klass. Försök att bibehålla värmen i kroppen när du står i startfällan genom att göra lämpliga kroppsövelser.

Det är vanligt att nervositeten ökar när man går in i fällan. Nervositeten är din vän och hjälper dig att fokusera. Försök att fokusera hur du vill göra ditt lopp: starten, loppet, avslutet och att du vill tävla med fair play och för att det är kul!

Sätt dig sedan i startposition. Ett rekommenderat sätt är att sitta på sadeln och ha ena benet i marken och det andra (starkare) i pedalen. Lägg i rätt växel och ha tramporna vågrätt. När starten går ska helst det fria benet klippa i pedalen på första pedalvarvet. Öva på detta!

Tävlingsledaren (kommissarie) talar sedan om hur starten går till, vanligt är att tävlingsledaren säger till när det är en minut kvar (då tas ofta startbandet bort och det kan bli lite justeringar och rörelse i startfällan). Starten sker ca en minut senare men inte nödvändigtvis exakt, så var beredd!

Ofta lönar det sig inom MTB att gå på maxfart direkt och försöka ta så många positioner som möjligt på själva startområdet för sedan går banan vanligen in på stig, blir smalare och farten sänks något.

Kör sedan ditt lopp, men tveka inte att köra om när du kan och släpp förbi andra cyklister som är uppenbart snabbare, fair play!

Tänk på andning och att inte spänna kroppen i onödan. Försök att rulla så mycket det går nerför och inte bromsa i onödan. Håll blicken långt fram och planera ditt spårval.

**Efter tävling:** När tävlingen är klar tar du först på dig förstärkningsplagg och sedan tar du hand om cykeln.

Prata och reflektera gärna med dina klubbkompisar och de andra åkarna om dagens tävling, du kan lära dig mycket av hur andra tänker.

Ofta finns cykeltvätt på tävlingsområdet för att tvätta cykeln. Ha med dig en gammal diskborste för drivlinan.

Tänk igenom vad som gick bra och vad som kan förbättras. Fixa eventuella problem med cykeln så snart som möjligt. Vila gärna någon dag. Redan efter din första tävling har du lärt dig en hel del men du slutar aldrig att lära och förbättra!

Lycka till med ditt tävlande!

//Träningsledarna via Gunnar Porsby