

Trening for terrengsyklistene i IF Frøy nå under Corona-restriksjonene

Vi terrengsyklistere er mest på trening på egenhånd uansett og i skogen vil man aldri kunne sitte så tett på hverandre at smitte er et reelt problem. Likevel er vi glad i å trille sammen på grusen og å møtes før og etter strekkene/segmentene hvor vi slipper på litt mer fart. Det betyr at vi ikke kan trene som vi vil med hverandre. Den sosiale biten må vi i stor grad ta via internett.

Vi skulle gjerne ha syklet TSR i år, men det får vi ikke gjort med startnummer på styret. Vi kan likevel sykle hele eller deler av ruta, den ligger der tørr og fin og venter på smilende syklistere! Vi kan og ta for oss enkelte deler av løypa, det vi liker best, og bare sykle det (for eksempel Dalsåsen eller Hesthullet-Gullsmeden). Vi er heldige slik sett! Nå når det er mindre fellessykling kan man og ta noen nye veivalg og kanskje finne nye kremstier (for eksempel Snæxi flow, X>Ulsrudv) som passer akkurat deg eller som utfordrer dine evner!

Jeg vil og oppfordre til litt stirydding etter vinterens vær. Bare ikke sag ned store trær, det tror jeg ikke vi har lov til. Vi bør heller ikke utvide stiene i bredden, men heller gjøre de bærekraftige der stien allerede ligger, det kan bety å flytte en stein eller grave en liten grøft for å drenere bort litt vann.

De fleste syklistere er på Strava. Og Strava er et fantastisk verktøy for å øke motivasjonen for alene-sykling. Man kan velge seg ut noen segmenter og øve på de, kjøre mer smidig, snillere for utstyret, mindre bremsing, fortere, hva som helst egentlig! Personlig vil jeg si det er lov å utfordre andre syklistere på segmentet og. F eks: er det noen du er dårligere enn, hva med å vedde en Cola på at du klarer under 20 % mer tidsbruk?

Under følger noen utvalgte segmenter for grussyklisten:

Haukåsen: <https://www.strava.com/segments/655007>

4x Haukåsen: <https://www.strava.com/segments/7964429>

Deledalen - Haukåsen: <https://www.strava.com/segments/4188907>

Milorg: <https://www.strava.com/segments/1273461>

Skraperudtjern til toppen av Høyåsen: <https://www.strava.com/segments/21565983>

Segmentene går stort sett oppover og setter krav til fysisk kapasitet. Noen av de har og nedoverstrekker og kan gå innom områder med andre brukere av marka, ta derfor hensyn! Sjekk og ut fartslek.no med 'Østmarkas gruskonge': <https://fartslek.no/fartslek/53> og 'Lørenskogs klatrekonge': <https://fartslek.no/fartslek/46/2016> for mer inspirasjon.

Under følger noen utvalgte av en million fine sti-segmenter:

Terrengsykkelrittet 2017: <https://www.strava.com/segments/15077244>

Pumpe-truls V: <https://www.strava.com/segments/1536819>

Nedoverlek i Trulsland: <https://www.strava.com/segments/9082240>

Vannverket-skullerudtoppen: <https://www.strava.com/segments/2223857>

Opp til St.hansåsen fra Nøkle vann: <https://www.strava.com/segments/12592199>

Trolldalsåsen Enduro ny slutt: <https://www.strava.com/segments/20976868>

All stisykling på stein og røtter medfører fare for fall og skade, ta derfor ansvar for egen kropp og ta hensyn til egne evner!

Asfaltsykling? Ja, det er og en greie, noe jeg bruker en del selv. Det er lettere å sykle rolig på asfalten etter dagesvis med stikjør. Det er raskere tørt etter regnvær. Det er faktisk mulig med 5-6 timer effektiv sykling uten å miste fokus og kjøre ut på et svaberg. Her vil jeg lene meg på Jan og Terjes eksempler til økter:

“Tirsdager kl. 17:30-19:30 – Grefsenkollen

Forslag 1: 3-4 ganger fra Skeidbanen og opp til toppen i overgangen mellom sone 3 og 4

Forslag 2: 4-6 ganger fra Lackmanns vei og opp til toppen i lav sone 4

Forslag 3: 6-8 ganger fra Lackmanns vei og til starten på parkeringsplassen midt i sone 4

Torsdager kl. 17:30-19:30 – Gamle Mossevei

Forslag 1: 3-4 ganger 12 min i overgangen mellom sone 3 og 4

Forslag 2: 4-6 ganger mellom Tyrigrava og Hjulet i lav sone 4

Forslag 3: 3x10 min 40/20 mellom wattsoner 4 og 5

Lørdager kl. 09:30-11:30 - Valhallaveien

Kun 1 forslag: 4-6 ganger fra nederste rundkjøring til første parkeringsplass etter toppen i lav sone 4”

In short, skogen driter i om det er Corona så lenge man sykler alene. Bruk Strava for å måle deg mot deg selv og andre til forskjellige tider. Vær kreativ og finn akkurat din sti!

Skal du trene samtidig med andre gjør vi som Jan og Terje sier:

Noen enkle regler vi må følge hvis dette skal fungere!

1. Vi samles ikke før økta starter
2. Vi legger oss ikke på hjul. Minimum 3-4 meters avstand mellom hver rytter
3. Når vi passerer noen gir vi tegn så andre som kommer bakfra ser hva vi gjør og kjører forbi med minst 1,5 meter avstand
4. Vi har lov til å hilse og heie når vi møter eller kjører forbi hverandre
5. Vi samles ikke etter at øktene er ferdig.

Ikke nøl med å bruke facebook-gruppen vår, <https://www.facebook.com/groups/froyjenter/>, om å få/gi tips og råd til stier, utstyr, trening. Vi er mange som er glad i å hjelpe og å virke erfarne! ;) Man kan også sende direkte PM til meg, <https://www.facebook.com/SkiJonas>, eller andre som er aktive på siden om man ikke vil stille spørsmål i plenum.

Med håp om at vi snart møtes ansikt til ansikt, Jonas Nerموen