

Cykelproffset ger sina bästa tips för vinterträningen uppe på sadeln:

"Under vintern gör man störst framsteg"

Vintern är sportcyklistens bästa tid. Det menar cykelproffset Jens Westergren – och ger samtidigt sina tips för hur man bäst klarar av svenska förhållanden så här års.

– Vill man utveckla sin cykling är vinterträning a och o.



Vintern kom tidigt i år. Och den ser ut att bita sig fast med snö, kyla och halka. Problematiske tider för alla träningscyklisterna? Inte alls, enligt cykelcrossmästaren Jens Westergren som tävlar på Nishiki.

– Det finns ingen anledning att sluta cykla när vintern kommer med snö och kyla. Snarare tvärtom. Det är viktigt att man fortsätter när säsongen byter skepnad och förutsättning. Bibehåller man cykelträningen under vintern minskar man risken för skador under våren. Och man gör faktiskt de främsta framstegen just under vintern.

Men att träna under vintern är inte samma sak som att träna under sommaren. Därför har Jens Westergren sammanställt sina vassaste tips för dig som är osäker på vad man som träningscyklist ska tänka på vintertid.

Viktigt att tänka på

På vintern är det främst två saker: håll kroppen varm och ge cykeln lite extra kärlek. Välj gärna mindre trafikerade vägar att cykla på. Grusvägar där få bilar har kört tidigare är kanon.

Så vinteranpassar du cykeln

- Det kalla klimatet kräver aningen mer cykelvård. Speciellt viktigt är att smörja kedjan och andra rörliga delar.
- Det är oerhört viktigt att satsa på dubbdäck. Det ger ett riktigt stort lyft för vintercyklingen och du kan slappna av på ett helt annat sätt.
- Använd långa skärmar, särskilt bakskrämen om ni är flera som tränar så att det inte skvätter.

Så vinteranpassar du dig själv

- Generellt är det viktigt att klä sig i lager på lager. Ta alltid med ett extra varmt eller tätt plagg. Det är en säkerhet om vädret blir sämre.
- Huvud, händer, knän och fötter är viktigast att skydda. Under hjälmen räcker oftast en tunn mössa. Är det kallare än -10 grader kan du välja en lite varmare mössa med windstopper.
- Fryser du lätt om händerna – satsa på "hammerhandskar" som är en blandning av tum- och fingervantar.
- Knäna får inte bli för kalla – men undvik samtidigt att bylsa på dig för mycket på benen. Blir det för tajt över knäskålarna kan det leda till knäsmärtor.
- För fötterna finns det speciella vinterskor som är varma. Välj också bra strumpor som värmer även om de blir fuktiga. Ull är optimalt. Använd inte för tjocka strumpor eller trånga skor – luften isolerar kylan.

– Vid kallare än -5 grader brukar jag dra en fiberpåsstrumpa utanpå skon och sedan ett modernt skoöverdrag i vadderad Gore-tex. Om jag ska vara ute längre än två timmar undviker jag skoöverdrag i neopren eftersom man lätt blir svettig i dessa, vilket leder till kyla, säger Jens.

Jens Westergrens 5 bästa vintercyklingstips

1. Bra dubbdäck
2. Bra skor och överdrag (ger varma fötter)
3. Bra handskar (ger varma händer)
4. Vårda cykeln lite extra
5. Njut av klarblå himmel och frisk luft