

Om du är nybörjare på mountainbike kan det verka otäckt när det plötsligt går rasande fort utför en backe. **Emellertid kan det också vara superhäftigt om du bemästrar tekniken.** Det handlar om att flytta kroppen bakåt och kontrollera farten - sedan är det bara att njuta. Läs om hur du blir en downhillexpert på nolltid.

REDAN INNAN DU KOMMER FRAM TILL UTFÖRSBACKEN ska du flytta tyngden bakåt på cykeln. När det går brant utför ska hela rumpan hänga ut över bakhjulet. Överdriv! Hellre för mycket bakvikt än för lite.

NEVER ...FÅ KOLL PÅ TE

SE TILL ATT KÖRA ÖVER RÖTTER. Stenar och andra hinder så vinkelrätt som möjligt och släpp bromsen när framhjulet är på väg över ett hinder. Se också till att däcken är "fingermjuka" så att de rullar mjukare över hindren istället för att de stöter emot dem. Om däcken är stenhårt pumpade blir det svårare och skakigare att köra utför.

TITTA FRAMÅT I SPÅRET
och inte rakt ned på framhjulet.
Framhjulet tar sig fram över hind-
ren på egen hand – ditt jobb är
att göra rätt vägval, och det gör
du bäst genom att hålla blicken
längre fram och inte rakt ned.

**HÅLL ETT FAST GREPP RUNT
STYRET** utan att du klämmer åt så
hårt att knogarna vitnar. Ha ett el-
ler två fingrar på varje bromshand-
tag – beroende på vad som passar
dig bäst – och bromsa lika mycket
med fram- och bakbromsarna.

**HA PEDALARMARNA
I EN VÅGRÄT POSITION**
och stå upp på pedalerna. I synner-
het om du kör på en hardtailcykel
som endast har stötdämpning i
framgaffeln, så är det bekvämare
att använda benen som dämpare i
utförsbackarna. När du står upp får
du också bättre balans på cykeln.

SLÄPP BROMSARNA HELT
när du känner att förhållandena
tillåter det. Det är mycket svårare
att köra extremt sakta än att ha
lite fart att styra med. Kör gärna
samma backe flera gånger och
träna på att öka farten gradvis.

ANVÄND FRAMBROMSEN PÅ RÄTT SÄTT
i utförsbackarna. Den är din vän eftersom
den bromsar cykeln bättre än bakbromsen,
och tillsammans kan bromsarna göra att du
får precis så mycket fart som du känner dig
bekväm med. Frambromsen kan dock vara
förrädisk att använda om du inte har tillräck-
ligt med bakvikt på cykeln. Har du inte det
kan framhjulet låsa sig, bakhjulet lyftas och
du åker fram över styret.

**ER
KNIKEN
NÄR**

Med dina sista krafter lyckas du få upp framhjulet över det sista guppet. Du trycker till på pedalerna och får upp hela cykeln över backkrönet och samtidigt som du hämtar andan lägger du in en högre växel. Några snabba tramptag senare är du på väg utför och cykeln accelererar snabbt i nedförsbacken.

Du andas fortfarande häftigt, men all din energi och allt ditt fokus är nu riktat mot att hitta den bästa vägen ned. Du ställer dig upp på pedalerna och flyttar rumpen så långt bak som möjligt på cykeln. Du ligger nästan på mage på sadeln och snuddar bakhjulet med rumpen. Bakvikten gör att du har kontroll över cykeln. Därmed kan du fokusera på att välja rätt väg. Du undviker alla stenar och närmar dig alla rötter vinkelrätt med framhjulet – och du flyttar kroppstyngden i sidled i alla kurvor.

Slalom på två hjul

Utförskörningen går som en dans och du ser ut som en slalomåkare i en snötäckt skidpist. Samtidigt som farten ökar får lungorna vila innan det är dags för nästa uppförsbacke.

För många nybörjare kan utförskörning på mountainbike upplevas lite skrämmande. För medan man relativt snabbt kommer underfund med uppförskörningen, så krävs det mer teknik för att ta sig nedför en brant – och bättre självförtroende.

Tappar man tron på sig själv på väg utför en backe så är det lätt att tappa kontrollen och köra omkull. Men har man däremot koll på tekniken så stärks självförtroendet. Om man bemästrar tekniken sitter man också kvar på cykeln även när man tycker att det går lite för snabbt, eller när man känner att man är på väg att tappa kontrollen.

Lyckligtvis är det lätt att lära sig hur man cyklar i nedförsbackar. Allt som krävs är att man flyttar rumpen så långt bak som möjligt på sadeln och låter cykeln göra resten av jobbet. □

TRE ÖVNINGAR SOM GÖR DIG TILL DOWNHILLPROFFS



Innan det börjar luta brant utför ska du befinna dig i rätt position. Ställ dig upp på pedalerna och "pressa" styret framåt. Då hamnar kroppen och rumpen automatiskt längre bak.

ÖVNING 1

FLYTTA RUMPAN LÅNGT BAKÅT

Det är bra att överdriva i början när du ska träna på tekniken i nedförsbackar. Leta upp en brant nedförsbacke på en runda som i övrigt inte är allt för svår rent tekniskt. Träna på att flytta rumpen så långt bak på cykeln som möjligt när du står upp på pedalerna. Du får gärna överdriva. Efter några gånger kan du försöka att ha **rumpen så långt bak att den skrapar i bakhjulet**. Om det är brant kommer du märka att sadeln faktiskt befinner sig rakt under din mage. När du bemästrar övning 1 kan du fortsätta med övning 2.

Branter kan verka skrämmande och **det handlar i hög grad om att övervinna sin rädsla** när det lutar brant utför. Men det gäller också att träna åkteknik, balans och bromsteknik. Träna därför ofta på utförskörning.

ÖVNING 2 BROMSA RÄTT

Som vanligt ska vikten och rumpen vara så långt bak på cykeln som möjligt. När du tränar bromsteknik i nedförsbackar är frambromsen din bästa vän eftersom den bromsar farten effektivare än bakbromsen.

Undvik att låsa frambromsen så länge du inte har vikten extremt långt bak. Risken är annars att du ramlar över styret. Om du låser frambromsen samtidigt som du har bakvikt på cykeln så kommer det att gå bra.

Leta upp ett kort och brant backparti och träna på att öka bromstrycket gradvis. Känn efter var gränsen går när frambromsen låser och när den bromsar maximalt – precis innan den ska till att låsa.

Öka farten och bromsa med frambromsen tills den låser. **Träna på att ha kontroll på cykeln medan du känner dig fram till rätt bromstryck. Öka farten gradvis** och lek gärna med bägge bromsarna samtidigt.



När bromsarna låser sig glider bak-hjulet ut åt sidan och det blir svårt att styra framhjulet. Dosera med lätta tryck. Om du har bakvikt på cykeln klarar frambromsen av ett hårdare tryck.

ÖVNING 3 VAR MODIG

När du känner dig någorlunda säker på din position på cykeln och när du har lärt dig en bra bromsteknik, så är det dags att öka svårighetsgraden. Det finns säkert en brant utförsbacke som du tidigare har varit rädd för att kasta dig utför på cykeln. Nu är det dags att övervinna din rädsla och använda tekniken från de här övningarna för att köra kontrollerat utför backen. Du ska känna att det är utmanande, samtidigt som du aldrig ska känna dig osäker.

Tänk på att om du har rejäl bakvikt på cykeln så kan du med hjälp av rätt bromsteknik köra utför i snigelfart – även om det är superbrant.

Kör utför backen 3–4 gånger på samma försiktiga sätt tills du har vant dig. Öka sedan farten gradvis och ha hela tiden rejält med bakvikt så att du kan bromsa effektivt och hela tiden har kontroll på cykeln.

Testa sedan samma teknik i en annan backe som är ännu brantare.



Ju snabbare du kör, desto längre fram kommer din blick automatiskt att hamna. Det gör att du lättare kan hitta den bästa åklinjen så att du undviker de svåraste hindren.

DROPS

Så bemästrar du den branta lutningen i backen när du susar utför.

- Att köra utför så kallade drops är en helt egen idrottsgren. Ett drop liknar ett hopp eller ett trappsteg, men är egentligen ett avsnitt i backen där lutningen är extra brant. Om du håller hög fart där så kommer du att hoppa långt.



Ett s.k. drop är en brant lutning som dyker upp någonstans i backen.

- En del drops kan man köra igenom med låg hastighet. Då har bägge hjulen markkontakt hela vägen. Du rullar sakta fram till droppet, låter framhjulet köra över kanten, släpper bromsen och låter hela cykeln rulla nedför branten.
- När du bemästrar rulltekniken kan du prova att få lite luft under hjulen. Leta upp ett drop där stigen eller spåret försvinner i cirka 30–40 centimeter. Kör genom droppet med högre och högre hastighet tills du känner att du får luft under hjulen.
- Dra inte i styret när du kör ut över droppet, utan skjut på cykeln lite framåt så att du får lite mer fart. Därmed hamnar också kroppstyngden längre bak på cykeln, vilket är bra för att du ska kunna landa på bägge hjulen.