

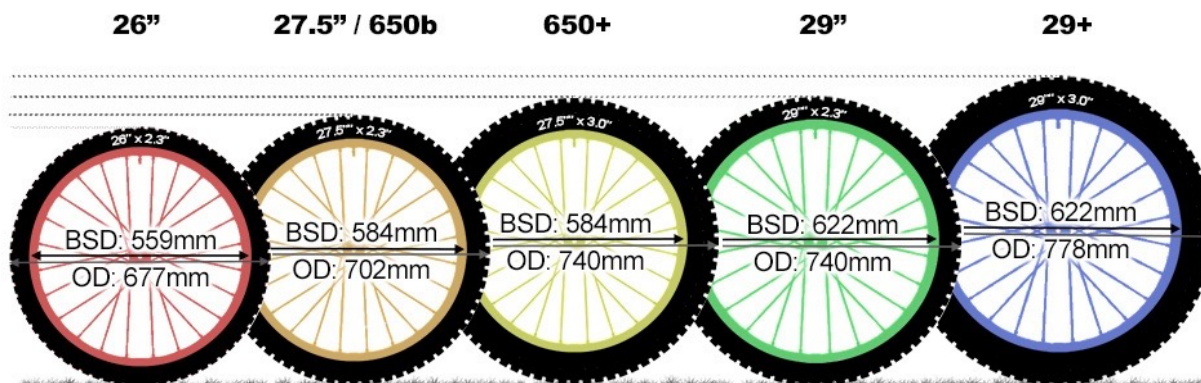
# Valet av materialet

## Valet av materialet

Cykling, allrahelst mountainbike, kan bli precis hur komplicerat som helst, från minsta skruv till hela paketeringen. Valen är många och nyanserna mellan olika typer av cyklar likaså. Men för den som vill behöver inte cykling blir särskilt komplicerat. Åtminstone inte om ambitionerna matchar de krav som motsvarar Lidingöloppet MTB.

Enkelt uttryckt kan mountainbike beskrivas som ett paraplynamn för cyklingen som börjar där vägen slutar. Mellan ytterligheterna finns en uppsjö av nyanser av cyklar där design, hjul, material, geometri och fjädring skiljer sig beroende på hur cykeln ska användas. Skräcken många får när de ska köpa sin första mountainbike hanteras bäst genom att ringa in krav och önskemål. Då blir det faktiskt inte så dramatiskt att välja rätt när du väl ska slå till. Och är du lite velig finns hybrider mellan olika nyanser som väldigt kompetent täcker ett bredare användningsområde.

## Hur stort är ett hjul?



Vi börjar med hjulen, för här är det väldigt snurrigt. Under väldigt många år var 26 tums storleken en standard. Lika standard var naven med tillhörande snabbkopplingar. Sedan kom 29 tums hjulen och med det exploderade allt som tidigare var en likriktat i hjulens värld. Nu finns tre olika storlekar på diametern att välja mellan och därtill tre olika typer av fälgar för att ge stöd åt vanliga däck, plusdäck och fatbikedäck. Till det hör flera dimensioner och infästningar av naven. Och ovanpå det vanliga eller slanglösa däck. Sammantaget en röra som gör det spretigt för alla inblandade.

Nu är det inte så att branschen hittar på nya saker för att göra det svårt för dig som konsument. Allt ”nytt” har sina för- och nackdelar där rätt och fel inte behöver finnas. Vad som är bäst är ofta individuellt och handlar om din längd, vikt och körstil. Och inte minst vilka egenskaper du värdesätter beroende på terrängen du kör i. För Lidingöloppet MTB fungerar alla hjulstorlekar bra. Och med tanke på att underlaget är relativt lättcyklat behövs inte några överdimensionerade däck. Vanliga MTB-däck med fint mönster fungerar bäst längs Lidingöloppets spår. Och grundtipset är att du använder däck med vanliga slangar, då är det enklare att fixa en eventuell punktering.

### **Hur mycket komfort är lagom?**



Helstela mountainbikes är inte så vanligt och inte heller så mysigt bland rötter och stenar. Då behövs åtminstone en dämpargaffel. Huruvida det behövs heldämpade cyklar handlar mest om hur terrängen ser ut. Och hur skönt du vill ha det i sadeln. För heldämpade cyklar är betydligt bekvämare, men det sker samtidigt på bekostnad av att fjädringen stjäl en del energi och att vikten ökar. Eftersom en heldämpad cykel har fler rörliga delar krävs det också att du underhåller

den mer frekvent än cyklar med stel ram. Om du har uppenbara problem med nacke eller rygg när du cyklar mountainbike kan en heldämpad cykel underlätta besvären.



En del cyklister, även bland eliten, använder heldämpade cyklar på Lidingöloppet MTB. Men det är absolut inte nödvändigt. Precis som på Cykelvasan är terrängen så lättkörd att en stel ram och dämpargaffel generellt är den mest lämpade kombinationen. Du ska också veta att eliten använder cyklar med en prislapp uppemot 100 000 kronor och för de pengarna är även de heldämpade cyklarna väldigt lätta och effektiva. Det går också att köpa heldämpade cyklar för en tiondel av det priset, men då är vikt och prestanda därefter.

Kom också ihåg att detaljer såsom sadel och handtag är enkla och billiga sätt att förbättra komforten, åtminstone om du har besvär med domnade händer eller ömmande säte.

**Utväxlingen då?**



Numera kör eliten uteslutande med så kallad singelklinga fram. Det betyder att man endast använder en klinga fram och en kassett med större spridning än normalt. Fördelen är främst lägre vikt och en konstant punkt där kedjan utgår ifrån vevpartiet, en detalj som matchar heldämpade cyklar bättre. Baksidan är färre antal växlar. För eliten betyder det inte så mycket eftersom de klarar dom flesta loppen på 10-12 växlar. Och beroende på hur banorna ser ut anpassas utväxlingen mellan olika tävlingar. Men för motionärer finns det faktiskt en poäng att vara utrustad med några extra växlar. Drabbas du av total utmattning är det skönt att ha några extra lätta växlar att ta till i branta backar. Å andra sidan finns det en enkelhet med singelklinga genom att du har färre saker som kan gå sönder och bara ett reglage att hantera när du växlar.

### **Vad kostar kalaset?**

Som du alldeles säkert sett kan cyklar kosta allt emellan några tusenlappar till genant mycket pengar. Upp till 20-30 000 kronor finns ett någorlunda linjärt samband mellan pris och kvalitet. Därefter får du betala mycket för varje gram av kapad vikt. Dessutom är de dyraste cyklarna, med superlätta komponenter, i större behov av konstant underhåll. Annars börjar det gnissla och knaka lite här och där. Så för dig med lagom stor plånbok, lagom stort intresse för att skruva och lagom stora ambitioner behöver cykelsport inte bli så dyrt. För 10-15 000 kronor har du en fullgod cykel för att både träna på och genomföra lopp som Cykelvasan och Lidingöloppet MTB.

Begagnat då? Ja, är du händig med skaplig koll på läget kan du göra klipp genom att köpa begagnade cyklar. Men här gäller det att ha koll så att du inte köper grisen i säcken. Är drivlinan (kedja, klingor och kassett) slut så kostar det en hel del pengar att byta. Är det sprickor i ramen kan det bli direkt farligt. Och är fälgarna defekta kan det också bli dyrt att byta. Är du osäker bör du ta hjälp av en kamrat med koll på läget. Då kan en begagnad affär landa bra. Annars bör du vara lite försiktig, om du inte verkligen litar på den du köper cykeln av.



*En begagnad cykel kan bli en bra affär om du inte överraskas av någon dold defekt. Är du osäker ska du ta hjälp av någon cykelkunnig kamrat. Annars är alternativet att köpa nytt och fräscht.*