

Lidt om holdkørsel

Holdkørsel er en svær disciplin der kræver mere forberedelse end man umiddelbart skulle tro. Der fordres en høj grad af samarbejde og fællestræning for at få det til at fungere.

Find sammen 4-5 ryttere på nogenlunde samme niveau.

Få en fornemmelse af hinandens styrkeforhold og sørg for at alle kommer til at yde relativt lige meget ved at justere føringerne.

Målet er at holdet kommer til at fungere som en velsmurt maskine hvor alle kender deres rolle.

Udstyr:

Et tristyr er påkrævet idet det forøger topfarten i front med 1,5 - 2 Km/t. Begynd i god tid at træne med tristyret, det tar tid at vænne sig til den lidt anderledes kørestilling.

Et par aerohjul eller en enkeltstarthjelm vil også i mindre grad hjælpe. Vindtunnel forsøg viser at hjelmen er den bedste investering.



Holdkørslens top 8:

- Accelerationer er bandlyst, temposkift skal ske langsomt.
- Tag en dyb indånding før du træder i forbindelse med din føring.
- Forcer ikke på bakkerne, men hold samme intensitet før og efter bakken.
- Lær at køre gennem sving uden at der opstår huller i gruppen.
- Skift altid mod vinden og glid roligt ned efter føringen.
- Juster styrkeforskelle ved at de bedste tager flere tråd i stedet for at køre stærkere.
- Lær de individuelle tråd at kende under træningen.
- Ingen kører mere end 100 tråd eller mindre end 20 tråd (normalt føres med 20-50 tråd).