

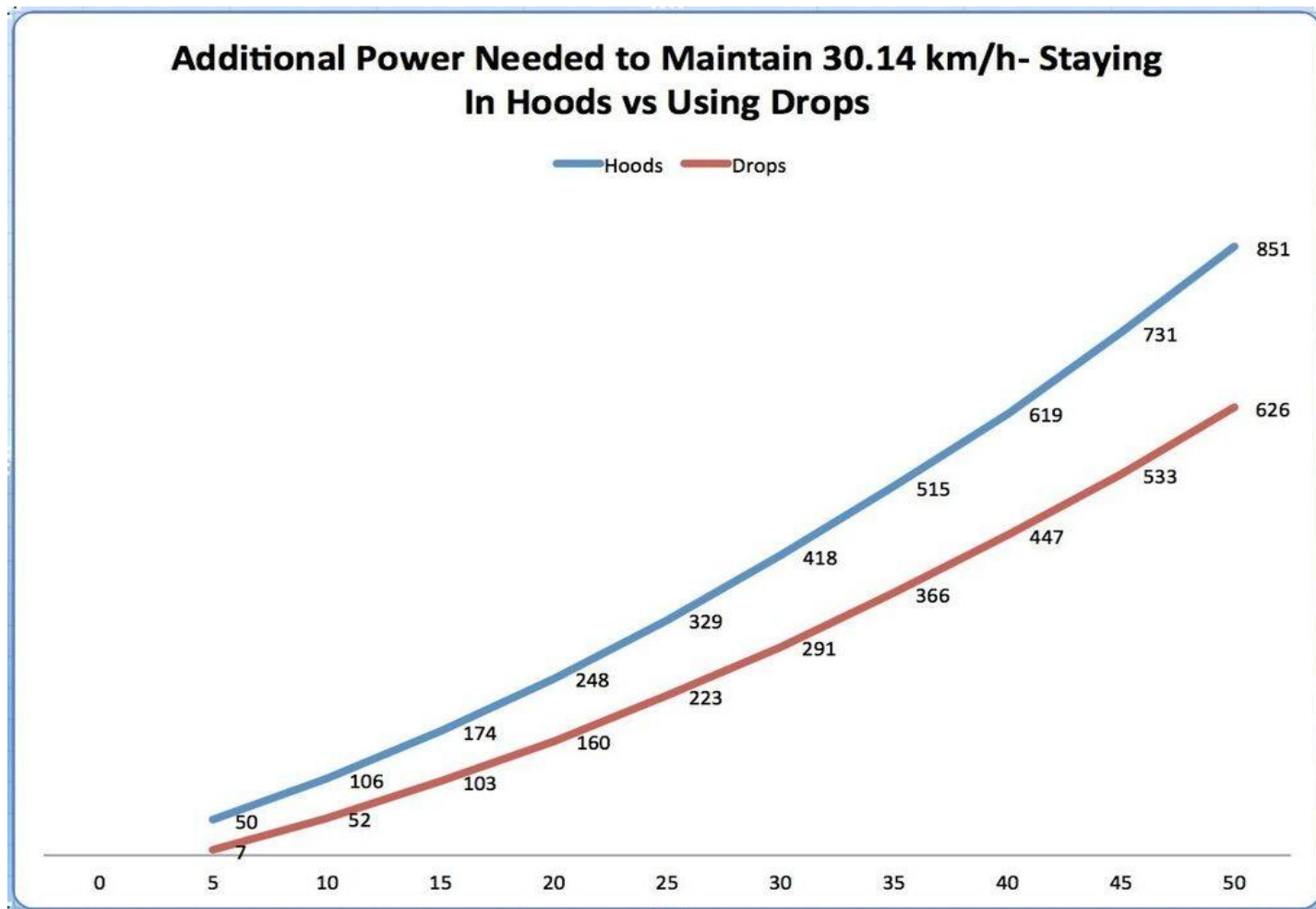
Motvind...

Utmerket mulighet til å trene på:

- Mental tøffhet, tåle at hastigheten går ned
- Bedre aerodynamisk posisjon på sykkelen
- Alternativ bakketrening
- GCN-video om motvind: <https://www.youtube.com/watch?v=YhjaifV09CU>

Effekt av motvind og 'hoods vs. drops'

(x-akse= vind i km/t, y-akse = ekstra watt)



Flere tabeller om effekt av motvind her:

<https://www.yellowjersey.co.uk/how-much-difference-does-a-headwind-make-when-cycling/>

Strava-segmenter og vindretning

- 1) De fleste QOM/KOM'er eller PB'er er satt i medvind..
- 2) Men du kan sammenligne segmenttider satt under forskjellige værforhold
- 3) Mywindsock gir deg alt du trenger av historisk værkorreksjon:
<https://mywindsock.com/my/>
- 4) Ex 'Velhus-sprinten'

1		Kjell Petter B.	2017/04/22 15:42
		00:00:14	  6.0m/s 1.260 4.9°C
2		Espen K.	2017/05/02 20:29
		00:00:16	  3.2m/s 1.258 11.2°C
3		Eirik S.	2017/07/04 12:36
		00:00:17	  2.7m/s 1.211 17.0°C
4		Jarle S.	2016/05/24 19:52
		00:00:18	  5.9m/s 1.261 7.5°C
5		Martin L.	2017/05/08 19:22
		00:00:18	  4.2m/s 1.278 6.0°C

For det er ikke greit å miste en QOM/KOM...<https://www.youtube.com/watch?v=uH6YqAMKxD4>