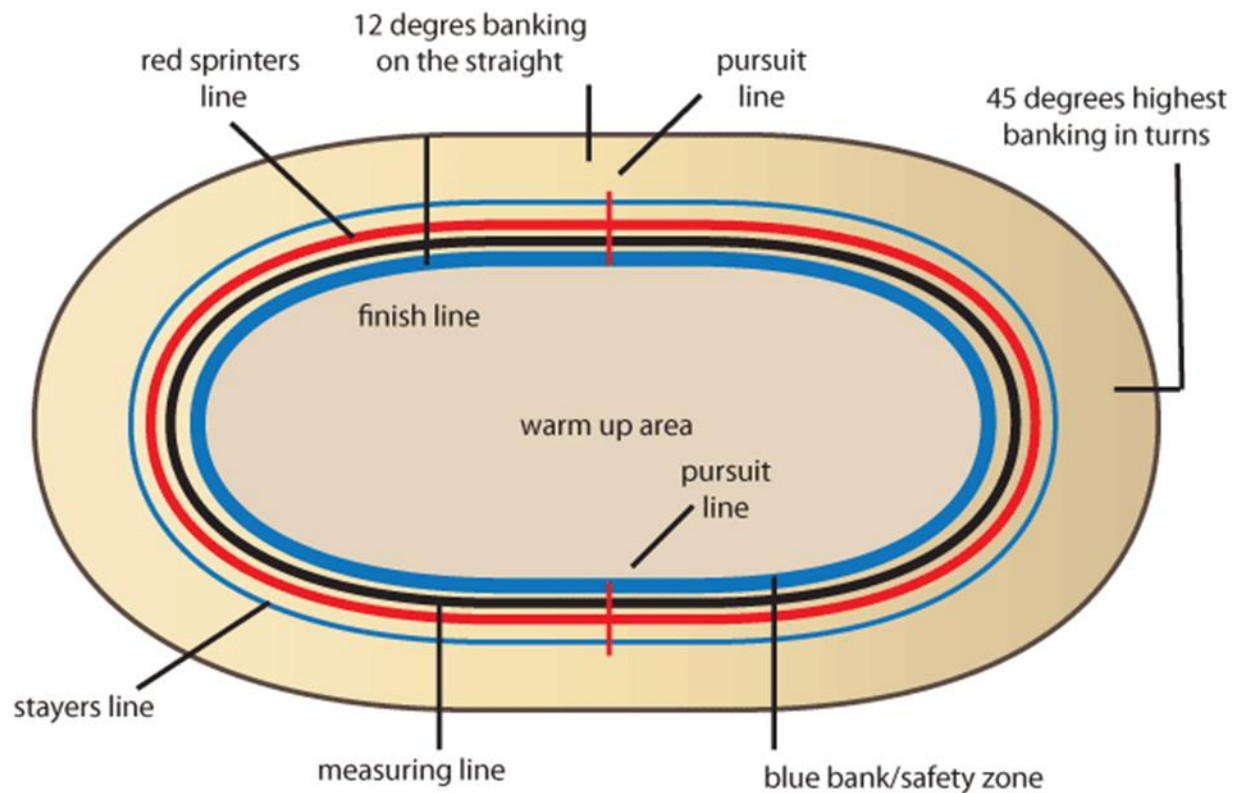


Banesykling

En rask introduksjon til velodromens oppbygning og etikett for oppførsel på velodromen.

Velodromens oppbygning:



Velodromens dimensjon;

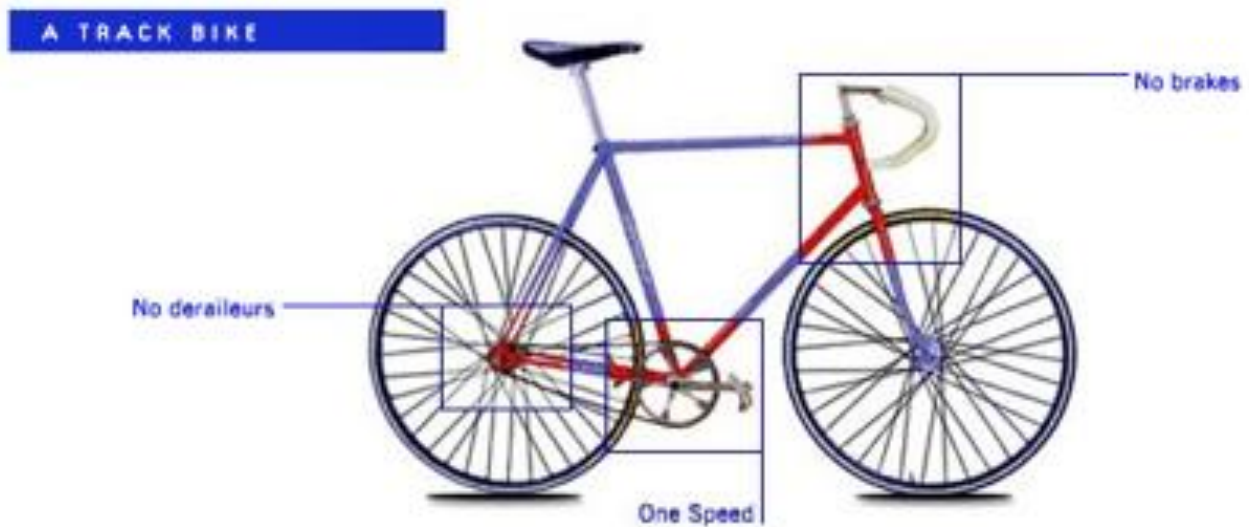
- 250m velodrome laget i tre med 38-45 grader dosering i svingene, ca 12 rader på langsiden.
- Infield – Indre felt – senteret av velodromen – brukt til oppvarmings plass for ritt.
- Apron – 2 delt
 - Blue band/safety zone – Blått felt/sikkerhetssone ved konkurranser.
 - Indre felt før indrebane. Feltet mellom indre bane og blå sikkerhets feltet.

Feltene overlapper hverandre og brukes også til å komme seg på og av velodromen,
- Straights – Rettsidene.. Midt på sidene er det start og mållinje for pursuit/timetrials. I tillegg brukes baksiden (back straight) til å sykle av og på velodromen. (exit/enter)
- Turns – Svingene. De brytes ned i 4 deler; Første del er sving 1, andre del sving 2 som leder ut til baksiden, sving 3 følger inn til sving 4 som tar deg ut på oppløpet og til mållinjen
- Rail – Gjerdet rundt toppen av velodromen. Sikrer at utøverne ikke kjører av velodromen I enkelte øvelser stiller utøverne seg opp langs gjerdet på oppløpssiden for start.

Velodromens oppmerkning:

- Blue band = Blue apron – “out of bounds” – sikkerhetssone – ikke lov å konkurrere her.
- Sort-linje – Målelinjen – 250m rundt velodromen
- Rød-linje – Sprinters line. På de siste 200m spurt av et ritt så må du holde din posisjon mellom sort og rød linje hvis du er under rød linje ved 200m til mål, du har heller ikke lov å prøve å passere noen på undersiden hvis rytter er i dette feltet ved 200m til mål da må du passere på utsiden.
- Blå-linje – Stayers line. Blå linje brukes også for sikkerhet under trening. Ryttere som sykler rolig holder seg på eller over blå linje, og de som kjører intervaller og fort kjører nede mellom sort og rød linje.
- Mål-linjen – Finish line. Er den sorte linjen mellom to tykke hvite striper som er markert rett før sving nr 1. Mållinje for match sprint, Keirin og øvelser med massestart.
- Mål-linje for Individuelle og lagtempo øvelser – Pursuit lines. Linje oppmålt i midten av hver langside med lik avstand mellom hverandre 125m.
- 200m – hvit markeringslinje imellom sving 1 og 2. Dette er start på 200m flying og mållinjen er ved den store mållinjen rett før sving 1.

Banesykkelen – forskjeller fra landeveissykkel;



Ramme – Styre – Sete – Krankarmer – Ett gir med fastnav på bakhjulet – Hjulsett med banedekke.

Fixed gear = Fast nav – Et tannhjul (cog) monteres fast på bakhjulet med en sikringslås. Det går et kjede fra tannhjulet på krank til tannhjulet på bakhjulet som sitter fast. Dette betyr at når sykkelen begynner å trille så tvinges krankarmene rundt.

Med dette systemet og uten bremses, så justerer man farten opp og ned ved å trække hardere på pedalene eller å holde igjen på pedalene.

IKKE STOPP Å TRÅKKE FØR DU HAR KOMMET DEG AV VELODROMEN OG HAR STOPPET.

Banesykling – “språk”

- Stick/Stay – Bli – Rytter skal holde sin posisjon og ikke svinge opp eller ned i banen. Når noen roper ut Stick/Stay eller Bli, så betyr det at de kommer i høyere fart bakfra og vil snart passere.
- Rail – Hvis du sykler langs rail/gjerdet på toppen av velodromen, flytt deg ned i banen vekk fra gjerdet. Rytter som roper Rail kommer bak fra og er klar til å kjøre en flying effort og trenger plassen.
- Steady – Jevnt. Brukes i en paceline og pursuit/teampursuit. Indikerer at rytter skal holde farten og ikke øke eller senke
- Up/Down – Opp/Ned. Brukes når man ønsker å øke farten eller senke farten i en paceline eller pursuit/teampursuit.

Banesykling – «etikett for oppførsel»

Sikkerhet bør være utøvers første prioritet når man sykler på en velodrom. Banesyklister bør være høflige, vennlige, og alltid ta hensyn til andre på velodromen.

Her er noen regler og råd som man bør ha i tankene når man sykler på en velodrom:

- Raskere ryttere er ansvarlig for å passere trygt.
- Ryttere som sykler saktere, skal holde en rett linje og tillate raskere å passere uten vansker.
- Bortsett fra å komme på og av velodromen, så er feltet mellom blålinje og sortlinje forbeholdt ryttere med høy fart (intervall efforts)
- Sykler man rolig på velodromen så skal man ligge på eller rett over blå linje midt i banen.
- Ikke kjør mer enn maks 2 side om side på blå linje når man sykler rolig. En og En om det er mang ryttere på velodromen på en gang.
- Fra «toppen» av blå linje og opp til rail (gjerdet) er reservert for ryttere som vil akselerere for å kjøre en flying effort.
- Generelt, kun i en paceline skal fire (4) ryttere eller flere sykle sammen. Ved alle andre tilfeller skal man være 4 eller mindre ryttere som trener samlet inkludert farts intervaller.
 - Unntak når det er organisert trening og trener har kontroll over alle utøvere på velodromen. Da kan man ha større grupper som trener sammen i spesifikke øvelser.
- Snu hodet over skulder i den retning du ønsker å flytte deg, kikk bakover mens du gradvis flytter deg opp eller ned i banen, hold øye på øvrige utøvere samtidig som overtar en linje. Ikke

stol bare på synet følg nøye med farten de rundt deg har og tilpass din fart tilsvarende og i henhold til hva du selv har bestemt deg for å utføre.

- Når du nærmer deg en rytter som sykler med saktere fart, men ser rett fram, rop ut STICK/BLI slik at rytter forstår han/hun skal holde linjen sin og du er på vei til å passere på utsiden.
- Hører du ordet STICK/BLI, så betyr det at du skal holde din linje og noen er på vei til å passere deg.
- Hvis du ønsker å trene på stillestående starter med noen, da må du spørre alle som trener på velodromen om tillatelse. Det er selvskreven regel at dette ikke er tillatt når det er mange som trener samtidig.
- **Kryss aldri velodromen bruk undergang på de velodromene som har dette for å komme deg ut av hallen. Må du krysse over banen så skal ikke dette gjøres hvis det er et ritt på gang, og man skal alltid sjekke om det er ledig og ingen ryttere som kommer i stor fart.**

Informasjon hentet fra UCI og andre informative kilder fra internasjonale velodromer.