

Grusvägscyklning ger nya naturupplevelser

NSD



Ett steg mot
säkrare och
mer rättvisa
vägar



MÅNS WADENSJÖ, SIDAN 2

Pålitliga nyheter gör skillnad

FREDAG 10 juli 2020 • Vecka 28 • Grundad 1918 • 20 kronor

Fågelslakt när dikenas rensas

LULEÅ Trafikverkets dikesrensningar dödar fågelungarna menar kritiker som vill att rensningarna skjuts på framtiden. "Nu är fågelungarna

borta och mamman har stått här och skrikit i flera dagar. Det är hjärtskärande," säger Åsa Aidan-pää.

SIDAN 7



Advokaten:
"Det är en
total misär"

GÄLLIVARE Magnus Muehler, med nära tjugo år som verksam advokat i Malmfälten, konstaterar att brottsligheten blivit grövre under den senaste tiden. "Det var ju den grova misshandeln med grov våldtäkt i Gällivare. Det sticker ut", säger han.

SIDORNA 8-9



Exklusivt: Se sträckorna i rallyt

RALLY Isbana i Norra hamn i Luleå och coola tv-bilder från vindkraftsparken i Piteå. Här kan Sporten exklusivt berätta om hur sträckförsla-

gen ser ut i Norrbottens satsning för att få VM-deltävlingen Svenska rallyt.

SIDORNA 24-25



**Likvidation av
bolag kritiseras**

LULEÅ Visit Luleå AB och Luleå näringsliv AB ska likvideras. Det har respektive bolags ägare bestämt. Daniel Stattin, professor i civilrätt vid Uppsala universitet, anser att förfarandet strider mot beslutet som fattats av kommunfullmäktige.

SIDAN 6



**Så många älgar
får skjutas i år**

NORRBOTTEN Björn Sundgren, jaktvårdskonsulent vid Svenska jägareförbundet, menar att älgstammen minskar i länet men betesskadorna är kvar på en hög nivå. Därför blir det bara smärre förändringar på tilldelningen än mot hur det var i fjol.

SIDORNA 12-13

**Följetong
för sommarens
lata dagar**



DOTTER SAKNAD
av Anna Jansson

Njut av tidningens pappersprassel eller läs digitalt i e-tidningen som ingår i din prenumeration.

I e-tidningen har du även tillgång till tidigare avsnitt.

ANDERS TRE BÄSTA TIPS

- Ladda ned 112-appen till din telefon. Är olyckan framme ute i skogen är appen en bra hjälp för att larma och lokalisera var du är.
- Lär dig hur du byter däck. Punktering är oundvikligt och det är tröst att bli sinkad av ett platt hjul.
- Ha tillgång till bra kartor och gps. Det finns flera detaljerade varianter att ladda ned till mobilen. (TT)



Anders Selin har blivit biten av den senaste cykeltrenden.

FOTO: THOMAS SJÖLUND

Grusvägscyckling ger nya

HÄLSA

Hängivna utövare som vill testa gränserna borrar för att nya grenar och subkulturer hela tiden poppar upp inom cykelsporten. För grusvägscyklister är det själva färden som är målet.

– Det är en form av upplevelsecykling, säger Anders Selin, som har blivit biten.

Mountainbike, BMX och trail är bara några exempel på avknoppningar från den traditionella landsvägscycklingen. Den allra senaste varianten bland cykelentusiaster kallas för gravel eller grusvägscyckling. Gravel är det engelska ordet för grus, och här handlar det om att lämna landsvägen och bege sig ut i skog och mark på grusvägar och enkla stigar – men med en grusvägscykel, som är en landsvägs- eller racercykel.

– Jag gillar att man får motion samtidigt som man kommer ut i naturen och får en mer varierad upplevelse. Att nöta på landsväg kan bli lite enahanda – i alla fall om man är ute ensam, säger Anders Selin.

Han är en erfaren landsvägscyklister och har tränat och tävlat ända sedan han var ung och bodde i Härnösand.

– Förr när jag tävlade körde man faktiskt lika mycket på grus som på asfalt.

” Man får motion samtidigt som man kommer ut i naturen och får en mer varierad upplevelse.



Däcken på en grusvägscykel tjockare än på en vanlig racercykel.

FOTO: THOMAS SJÖLUND

Så fort man åkte av Riks 13, nuvarande E4:an, upphörde asfalten, säger Anders Selin.

På ett sätt kan man säga att det är en cirkel som sluts för Anders Selin. På Gotland, där han bor sedan många år, finns ett hängivet gäng cyklister som bland annat arrangerar Sveriges största motionslopp i genren, Gotland Gravel.

– Men tyvärr är det inställt på grund av coronan.

Ön med alla sina vindlande grusvägar och stigar inbjuder verkligen till utflykter.

– Det som skiljer en gravelcykel från en traditionell racer är att ramen måste ha utrymme för lite större däck som tål att köra på grovt grus, stenar och rötter, säger Anders Selin.

Landsvägsdäck är upp till 28 millimeter breda, medan grusvägsdäck bör vara mellan 30 och 50 millimeter.

– De flesta ligger runt 38–40 millimeter. De ska ha mer volym – både för komforten och hållbarhetens skull. Rullmotståndet ökar lite, men du kan fortfarande använda den på landsväg och till exempel pendling till och från jobbet utan problem.

Att cykeln är flexibel är a och o. Förutom de större däcken ska det även fin-



Här möter Gerry Askefalk soluppgången vid Årsta havsbad.

FOTO: OLIVIER HENRAT



Grusvägscyklning på natten är en speciell upplevelse. FOTO: VARUNA/SHUTTERSTOCK



Ett par hårda cykelskor är sköna att ha.

FOTO: THOMAS SJÖLUND



Grusvägscykeln har lite bredare däck, lågt vevparti och tålig ram.

FOTO: BRIAN GOODMAN

naturupplevelser

nas utrymme för att montera stänkskydd och fästa väskor på den.

–Man vill kanske kunna ha med sig ett klädomblyt, matsäck eller till och med ett litet tält. Och reservdelar och några verktyg, säger Anders Selin.

En annan punktering får man räkna med och behöver kunna hantera det.

En annan som är engagerad grusvägscyklister är Gerry Askefalk i Nacka öster om Stockholm. Han har precis som Anders börjat som landsvägs-cyklister, men gått över helt till grusvägsvarianten. Han ligger bakom Facebookgruppen "Gravel bike Sverige" där han delar med sig av information och tips och arrangerar gemensamma cyklingar.

–Jag blev tokförälskad efter första turen. Du slipper bilarna och får en helt annan naturupplevelse. Vårt motto sammanfattar gravel bra: "Färre bilar, fler örnar", skrattar han.

Nyligen arrangerade han en natt-

cyklning då han såg hjortar, rävar, grävlingar, harar och fladdermöss.

–Det var bland det häftigaste jag har varit med om. När vi startade såg vi solen gå ned vid Torö stenstrand i Stockholms skärgård. Sedan mötte vi soluppgången vid Årsta havsbad.

Han brinner för att fler ska hitta sporten. Utrustningen är inte så viktig.

–Jag brukar säga att alla cyklar är gravelcyklar. Huvudsaken är att du kommer ut och testar.

Grusvägscyklning började i USA för ungefär fem år sedan med cyklister som sökte sig bort från trafiken. Där, precis som här, finns väldigt många grusvägar.

–Det ger bra träning men blir vad du gör det till. En mils landsvägscyklning motsvarar 1,5 mils gravelcyklning. Terrängen är oftast mer kuperad och grusger mer motstånd, säger Gerry Askefalk. Den största utmaningen är att hitta

fina rundor. Det gäller att vara utrustad med bra kartor och gps.

–Det kräver mycket planering. Gruppen på Facebook handlar till stor del om att dela med sig av turer.

Att bara ge sig ut och "vilsecykla", som Gerry kallar det, kan vara roligt. Men vill man vara säker på att komma fram, och inte tvingas vända vid ett kärr eller för att vägen har vuxit igen, bör man ta ut banan i förväg.

För honom tar det minst en timme att reka inför en cykling. Han använder tre verktyg: Grunden är Nationell vägdata-bas, NVDB, som han sedan kompletterar med Google street view och Lantmäteriets funktion Min karta. Utifrån dessa ritar han upp en tur, oftast rejäla utflykter på mellan tio och femton mil.

–Det finns också appar i telefonen där man kan lägga in sträckan och få vägledning längs vägen. Ibland tar vi tåg eller båt tillbaka.

Lisa Wallström/TT

CYKELSPORTER

- Det finns flera olika grenar inom cykelsporten. I Sverige förekommer tävlingar i bancykel, BMX, cykelcross, landsväg, mountainbike, paracykel, trial och på bana.
- Tävlingar på bana körs inomhus i velodromen i Falun. Det tävlas även i mountainbikeorientering,

men dessa sköts av internationella orienteringsförbundet.

- Internationella cykelförbundet, UCI, har också en avdelning för inomhuscyklning. Den är i sin tur uppdelad i cykelboll och konstcyklning. (TT)

Källa: Svenska Cykelförbundet, Wikipedia

DET UTMÄRKER EN GRUSVÄGSCYKEL

- En grusvägscykel är lik en racer- eller landsvägscykel i sin geometri men har några utmärkande egenskaper:
- Den har större utrymme i ramen för bredare däck.
- Den har ett lägre vevparti.
- Den är ofta tillverkad

i tåligt material som stål eller aluminium.

- Den har ofta gott om håll för att hänga på stänkskärmar och väskor.
- Den är ofta utrustad med skiv- eller cantileverbromsar. (TT)

Källor: Cykeltips.se, Gotland Gravel