



Guide til erfarne el-cyklister:

# Udforsk elcyklens fantastiske muligheder

# Til dig der er erfaren på elcyklen

I dette hæfte har vi fokus på de teknikker, strategier og opmærksomhedspunkter, som vi håber kan give den erfarne el-cyklist en større glæde ved den mange år fremover.

Pjecen er skrevet som supplement til vores fortsætter-kursus. Selv om du har hentet dig en god rutine på elcyklen, kan det være en god idé også at læse dele af vores hæfte for nye el-cyklister. Nogle af rådene er universelle og kan også være til nytte, selv om du har vænnet dig til elcyklen og dens egenskaber. Hæftet er tilgængeligt på vores hjemmeside [www.danskskolecykling.dk](http://www.danskskolecykling.dk). Lige som du også her finder videoer med gode råd og yderligere instrukser til at køre på elcykel.



Vi beder alle cyklister passe på hinanden og huske på, at det vigtigste i trafikken er tålmodighed og opmærksomhed.

**God fornøjelse på elcyklen.**







## Tilpasning og pleje af cyklen

Elcyklen skal gerne være en langtidsinvestering. Kroppen, behovene og rutinerne forandrer sig dog, og så er det en god idé at tage fat i cykelsmeden, hvis cyklen ikke føles optimal. Vær konkret i forhold til, hvad du oplever som problemet, så er det lettere at tilpasse cyklen – eller i sidste ende eventuelt finde en ny cykel.

### Sadlen

Sadlens placering over pedalerne og hældning kan ændre oplevelsen meget. De fleste oplever, at en bred og blød sadel passer bedst ved korte ture og lav sadelhøjde, mens den smalle sadel og høje sadelhøjde kan være en fordel, hvis du cykler længere ture.

Den perfekte sadel kan desuden flytte med, hvis du skifter til en ny cykel. Vil du gerne kunne skifte sadelhøjde efter behov, kan du vælge en manuel "quick-release" ved sadelpinden eller få monteret en "dropperpost", der skifter sadelhøjde ved hjælp af en knap på styret.

### Styret

Styrets form og bredde forandrer hele måden, du sidder på cyklen på, men også oplevelsen af kontrol. Det er en lidt større proces at skifte styret, men cykelsmeden har rutinen. Mange elcykler kommer som standard med justerbar frempind, hvor du kan flytte styret op og ned samt frem og tilbage.

### Hjulene

Du kan få bredere dæk (komfort og sikkerhed) eller smallere dæk (mindre rullemodstand), hvis det passer bedre til din kørestil.

### Pedalerne

Pedalernes størrelse eller overflade har betydning for, om du har en god platform til fødderne.

### Gearret

Leveres i en standard. Hvis du efter et års tid har lagt mærke til, at du aldrig bruger den ene ende af rækken af gear, men til gengæld godt kunne bruge et par ekstra i den anden ende, så sig det til cykelmeknikeren. Ved at skifte kæde og tandhjul vil du opleve det som et helt nyt gear.

Passer du godt på cyklen, kan du forlænge dens levetid og funktion. Både i forhold til motor, batteri og selve cyklen. Delene vil blive slidt med tiden og løbende tabe ydeevne. Et servicebesøg hos cykelsmeden en gang eller to om året kan være en god investering. Bruger du cyklen i vintervejret, er det også godt at vaske og smøre den jævnligt.

## Batteriet er ekstra dyrt at skifte!

### Her er tre gode råd til at forlænge levetiden:

- 🚲 Oplad batteriet ofte, gerne hver gang. Men lad det ikke stå tilsluttet opladeren længere end nødvendigt. Skal batteriet lades helt op (til en lang tur), så gør det aftenen før, så det ikke er parkeret i længere tid med "fyldt mave".
- 🚲 Når dit batteri ældes, vil det miste kapacitet og rækkevidde. Det betyder ikke, at det skal kasseres. Hvis cyklen har flere år i sig, er det værd at købe et nyt batteri og afmærke begge, så de kan skelnes. Det gamle batteri er det rette valg til indkøbsturen, og det nye er valget til de længere. På den måde forlænges også levetiden for det nye batteri.
- 🚲 Står cyklen stille i lang tid, kan der være forskellige behov. Nogle batterier skal lade mindst én gang om måneden, og nogle har evnen til at gå i dvale. Spørg din cykelforhandler.

## Tip!

**Motorens computer kan fejle, så hvis der mangler motorkraft, eller alt ser underligt ud, er første test som med alt andet software at genstarte – sluk for systemet, og prøv at starte igen.**

**Hvis strømmen forsvinder pludseligt, er første test at koble batteriet fra og til igen – rystelserne kan betyde, at kontakten slipper.**





## Køreøkonomi – kom længere på literen

Når producenten angiver en rækkevidde, er det ud fra en standard. Du skal lære din cykel at kende, før du ved, hvor langt du kan køre på den mængde strøm, du har på batteriet – både med gode ben og med en træt krop – og under forskellige ydre vilkår.

🚲 **Egen indsats er den vigtigste faktor.** Hvis du ikke tænder for motoren, bruger den ikke strøm. Hvis du kører med maksimal støtte hele tiden, bruger den hurtigt strøm. Derimellem er den bedste strategi. Hvis kroppen kan hjælpe hele vejen, er batteriet bedst hjulpet, så brug motorens støtte der, hvor det er vigtigt for dig at få støtten. Mangler du kræfterne, kan det være godt at få et ordentligt startskub. Skal du bruge motoren til at forlænge din rækkevidde, er det bedst med en lille smule hjælp hele vejen.

En generel anbefaling er at bruge lave støtteniveauer i bykernen, og så kun bruge de høje niveauer til de lange stræk, eller hvis du har virkelig travlt.

- 🚲 **Mange stop og accelerationer er dyrt i strøm.** Med en tilpasset fart, hvor du kan overskue trafikken og få kørestilen til at være mere glidende, er der mulighed for at køre smart. Hvis det så er vigtigt at stoppe, så husk at skifte gearret lidt ned inden, måske få et trin af støtteniveauet, mens du venter på grønt lys, og så hæve støtteniveau og gearvalg, efterhånden som farten kommer op. Man har gerne en favorit-omdrejningshastighed i pedalerne der, hvor det føles naturligt. Målet er hele tiden at ligge deromkring – eller lidt hurtigere (mere om det under "Køreteknik").
- 🚲 **I forhold til selve cyklen har dæktrykket den største betydning.** På siden af dækket står for det meste et anbefalet dæktryk, men det kræver, at du har en pumpe med manometer. Alternativt skal du forbi en cykelsmed og bede om hjælp.
- 🚲 **Størrelse betyder meget.** Og det er cyklens samlede vægt, der gælder – selve cyklen, bagagen og mest af alt os selv. Du skal lære, hvor langt cyklen er klar på at flytte dig, som du er.
- 🚲 **Underlaget og højdemeterne.** Dem kender vi betydningen af fra den almindelige cykel. Farten går ned, når vi rammer en bakke eller et stykke jordvej. Det er værd at tænke sine ture igennem og se, om du kan spare nogle højdemeter ved at køre en anden vej.
- 🚲 **Koldt vejr, vådt føre og modvind koster alle på forbruget.** I den sammenhæng er høj fart også at betragte som stor modvind. Kør langsomt i modvinden og hurtigt i medvinden – i stedet for at prøve at holde samme tempo hele vejen.

En bonusmulighed, når du er blevet både erfaren og ønsker at blive dygtig til økonomisk kørsel, er den stilart, der kaldes puls-kørsel. Ved at bruge motorhjælp til at komme op nær maksimal fart på det helt rigtige sted på turen, kan du lade cyklen rulle et langt stykke, mens farten falder til en tredjedel. "Invester, når kursen er gunstig". Det sparer på strømmen, men kræver rutine og opmærksomhed – og så glemmer du måske at nyde turen.





# Trafik-strategi

Én ting er at få rutine i at køre på elcyklen, noget andet er at få styr på trafikken. Her har elcyklen den fordel, at du er mindre afhængig af benenes kræfter. Du kan med fordel lære dit område at kende på en ny måde og køre andre veje med mindre trafik og bedre oversigt. Cykelstier anlægges for at få cyklister nemmest og hurtigst fra A til B, men det betyder også, at der nogle steder er trængsel på cykelstien. Med elcyklens motorstøtte kan du tage en omvej, der er mere fredelig og måske også kønnere at følge.

På den almindelige cykel vil du gerne bevare bevægelsen, fordi stop og start koster kræfter, og fordi en cykel i bevægelse er i bedre balance.

## Motorstøtte

- 🚲 Med motorstøtte er start og stop ikke så stort et problem, hvis du husker at holde cyklen lodret. Derfor kan du tillade dig at stoppe oftere og sikre dig muligheden for at orientere dig bedre og vente på god plads.
- 🚲 Det samme gør sig gældende, hvis trafikken pakker længere fremme – hellere stoppe tidligt og på afstand i stedet for at forværre trængslen. Holder dine medcyklister tæt ved lyskrydset, så stop fem meter bagved, hvor der er bedre plads – samtidig er cyklen i bevægelse og i bedre balance, når du passerer krydset.



## Mørke-tip!

**Elcykler har oftest fastmonterede lygter af god kvalitet, og ofte vippes forlygterne let, for eksempel hvis cyklerne holder tæt parkeret. Hvis du ikke er opmærksom på vinklen, er der stor chance for, at du blænder modkørende.**

- 🚲 I bykørsel skal lygterne vise medtrafikanterne, hvor cyklisten er, og kan justeres en anelse nedad.
- 🚲 På landevejen skal lygterne vise cyklisten, hvad der ligger foran, og lygterne kan passende lyse længere frem.

# Køreteknik for elcykler



**Ligevægt og balance.** Ved sving og nedbremsning forskydes vægten væk fra cyklens center ved pedalerne. Opgaven er derfor at kompensere og gendanne balancen i cyklen.

**Bag-vægt** kan være et fast vilkår, hvis batteri og bagage er placeret bag sadlen. Det kan også opstå eller forstærkes som konsekvens af en meget oprejst kørestilling, opkørsel (bakke eller rampe), acceleration eller modvind. Balancen genskabes ved, at du læner dig lidt frem mod styret.

**For-vægt** fra forhjulsmotor, nedkørsel, bremse og fyldt cykelkurv kan du neutralisere ved at rette dig op, samt skubbe dig lidt tilbage på sadlen ved at strække armene.

Idet motoren begynder at trække eller holder op med at trække, kan det opleves som en pludselig forskydning af cyklens balance. Det mærkes tydeligst, hvis du står op på pedalerne, eller hvis du har en "leddeløs" cykel. Det er godt at have en vis fleksibilitet i kontakten med cyklen, så den slags bevægelser ikke forplanter sig til hele kroppen.

Som en fjeder eller støddæmper skal arme, ben og hofter kunne "opsluge" forandringerne, og du skal tilstræbe at holde overkroppen og hovedet i ro. For meget spænding betyder, at hver en lille sten eller hul vil sætte sig i hele systemet.



# Start og stop

Som en del af rutinerne kan det være en idé at have faste indstillinger, så du ved, hvad der sker.

- 🚲 Hvilket gear foretrækker du til start med lav motorstøtte og start med høj motorstøtte? Og hvad betyder det, hvis det går opad, eller du skal dreje?
- 🚲 Læg mærke til, hvilke gear der er bedst i de forskellige situationer – og hold fast i det, der virker.

## Få en god rutine frem mod et stop

- 🚲 Start med at skifte til det gear, der er bedst at starte med, da det kræver et par pedal-tråd, inden gearet er skiftet.
- 🚲 Derefter slippes trådet, så motortrækket stoppes, og farten bremses ned efter behov.
- 🚲 Nu handler det om at få overblik over situationen og signalere dine intentioner.
- 🚲 Til sidst bremses cyklen helt ned, og du kan glide frem foran sadlen, med begge hænder på styret.

I starten skal du huske på rækkefølgen, og det tager længere tid og distance at få styr på tingene. Efter lidt øvelse bliver det rutine og kan gøres på en håndfuld meter. Cyklen klarer det næsten selv.

Vær opmærksom på, at et meget tungt gear kan forsinke motorstøtte, mens et meget let gear kan give hurtig støtte. Sensoren, der registrerer pedaltrådet og sætter motoren i gang, kan være justeret forskelligt motormodellerne imellem. Det kan både være en fordel og ulempe, afhængig af den rutine, du har med din cykel.



## Bremse

Når du bremses cyklen, bremses du reelt hjulenes omdrejninger, og da hjulene kører hen over underlaget, sættes cyklens fart ned. Bagefter skal du have kroppen stoppet også, og det gør du ved at stå imod med især hænderne, og desuden med fødder og bagdelen. Det betyder, at kroppens vægt presses frem i styret, idet du bruger bremsen. Jo hårdere du bremses, jo mere vægt forskydes ud i styret – derfor betyder cyklens vægt og fart også meget.

Ved de kraftige nedbremsninger er det en god idé at kompensere for denne vægtforskydning ved at strække armene (næsten) og glide længere tilbage på sadlen. Det flytter vægten mod baghjulet, og du får genskabt mere ligevægt mellem hjulene. Dette er især vigtigt under vanskelige forhold som vådt og glat underlag, samt på vej ned ad en stejl bakke – du skal især være forsigtig med at bremse kraftigt med for-bremsen, da den lettere skrider ud.

Vær opmærksom på, at især ældre elcykler kan have en tendens til at trække et sekund efter, at du er stoppet med at træde i pedalerne. Har cyklen denne forsinkelse, er det vigtigt at slippe trådet et par meter før, så der er tid og plads til at nå at regulere farten.





Scan QR-koden her på siden og se instruktionsvideoer med gode råd og tips til: "Håndtering", "Sikkerhed", "Start og stop" og "Valg af elcykel".







## Forhindringer

Når du møder selv små forhindringer, er det let at få sig en forskrækkelse:

- 🚲 Det skyldes, at højere vægt og fart begge gør oplevelsen mere voldsom – selv om de fleste elcykler har en eller anden form for affjedring.
- 🚲 Kantsten og opkørsler involverer altid et skifte fra én flade til en anden. Du ved, det er på vej, og det betyder, at du er forberedt og kan tilpasse din fart.
- 🚲 De største overraskelser kommer fra huller og vejbump samt sideveje, der betyder at cykelstien føres ned på kørebanen. Så første opgave er derfor at se sig godt for: Vær beredt!
- 🚲 Vigtigste regel er at trække med cyklen, hvis forhindringen overstiger ens køretekniske evner. Hellere stoppe og stå af i god tid.

## Ved selve mødet med en forhindring er teknikken at være lodret, lige på og let:

- 🚲 Ved at møde forhindringen lodret og lige mod hjulet skal du primært håndtere påvirkningen ind mod forhjulet. Du slipper dermed for at blive skubbet til siden.
- 🚲 Det vinkelrette møde er kendetegnet ved, at det er farten og vægten der afgør, hvor kraftigt det bliver.
- 🚲 Du kan bremse for at få farten ned og tage noget kraft ud af mødet med forhindringen, men du skal gøre det i god tid, da nedbremsningen flytter vægt ud på forhjulet. En sen nedbremsning forstærker slaget mod hjulet.
- 🚲 Du kan også gøre mødet lettere ved at flytte vægten væk fra hjulet. Det kan du gøre ved enten at rette dig op og komme helt tilbage på sadlen, eller du kan afdæmpe stødet ved at bøje armene, idet du møder forhindringen.
- 🚲 Hvis du får ført vægten ned i pedalerne og løftet bagdelen lidt fra sadlen, har du også mulighed for at afbøde noget af slaget fra baghjulets møde med forhindringen. Ofte kommer det helt naturligt, når forhjulet er forbi, at du rejser dig op for ikke at få et "spark bagi". Det vigtige er, at du har lige meget vægt på begge pedaler, hvilket er lettest, hvis de holdes vandret (peger lige frem og tilbage), og du ikke har vægten på den ene fod (pedalerne peger op og ned).



## Hvis du overraskes af forhindringen, og kun har kort tid til at reagere:

- 🚲 Det vil for de fleste være den naturlige reaktion at bremse mest muligt. Problemet er, at hvis du er helt tæt på, betyder det, at forhjulet er belastet med mest mulig vægt, når du rammer.
- 🚲 Ved et pludseligt møde virker det bedre at skubbe styret frem og få vægten længere tilbage. Samtidig skal du passe på, at du ikke kommer til at spænde for meget i leddene, så kontaktslaget forplanter sig i kroppen. Arme og ben skal kunne fjedre, ligesom du ville gøre, når du lander fra et hop. Kan du nå at komme op at stå, bliver det endnu bedre.
- 🚲 I mørke og dårligt vejr bliver det mere aktuelt. Her har du ikke den samme varselstid, fra du opdager tingene, til du er nået frem. Af samme grund bør du altid køre med lavere fart og støtte-niveau, når forholdene gør det sværere at se tingene i tide.
- 🚲 Ved forhindringer som sand og grus på vejen, glatte blade eller is, vejarbejde eller at køre tæt på kantsten/rabat gælder det om at se frem og holde forhjulet let. Kommer du i uføre, vil det give bedre chance for, at du holder retningen, og det lette forhjul reagerer ikke så voldsomt.
- 🚲 Hvis det er muligt, bør du holde pedalerne i ro, så du ikke også skal udligne det træk, der kommer fra motoren.
- 🚲 Ved stejle hældninger op eller ned gælder det om at flytte vægten mod toppen, ligesom når du går på trapper. Det vil sige læne dig frem, når det går op, og rette dig op, når det går ned. Det handler om at give en så neutral vægtfordeling mellem hjulene, så de opfører sig næsten som på flad vej.
- 🚲 Ved at læne dig frem mod styret på vej opad får du som bonus aktiveret mere muskelkraft til at klare opgaven.





# Styring

Overordnet set kan du dele svingene op i tre kategorier efter de køretekniske elementer:

## Køresving

Er så store, at du kan træde frit i pedalerne. Det er aktuelt når man følger vejens kurver, eller er på vej rundt i de store rundkørsler. I disse sving kan motoren hjælpe uden problemer.

## Rullesving

Er skarpere, og i den skarpeste fase vil det være naturligt at holde pedalerne i ro og derved stoppe motorstøtten – og så begynde at træde igen, når cyklen rettes op. Det er typisk skiftet mellem vejene i kryds og vej-T.

## Drejesving

De mest snævre sving er drejesving, hvor farten er helt nede, fordi der ikke er plads til fart. Her holdes cyklen helt lodret, og der drejes ekstra skarpt med forhjulet. Det mest kendte er passagen mellem to metalbomme for enden af en sti. Da farten er helt nede, er cyklen også mere følsom for påvirkninger, så flyt vægten godt tilbage, og undgå at trykke for hårdt i styret.

For alle tre typer gælder, at du allerede inden selve svinget orienterer dig frem og prøver at få overblik over, hvad situationen er på den anden side. Dels for at kunne skifte fart eller gear i tide, men også for at du kan koncentrere dig om styringen rundt i svinget.



## Chikaner/bomanlæg

Her er teknikken også afhængig af motoren, da der er forskel på, hvor hurtigt og hvor kraftigt motoren går i gang. Da du ikke ønsker, at motoren trækker midt i svinget, kan du drive cyklen frem med én eller to fødder på jorden. Er balancen god, kan du alternativt vælge at slå motoren fra og bruge et lavt gear. Under alle omstændigheder er det vigtigt at holde cyklen lodret gennem svinget og have fingrene klar ved håndbremsen.

## Rundkørsel

I rundkørsler kan svinget være afbrudt af niveauskift mellem cykelsti og kørebane. Her skal du dele opgaven i at styre (dreje og eventuelt træde) og i at passere kanterne (bremse, rulle og køre lige).

## Venstresving

Endelig er det værd at nævne venstresvinget, hvor du skal passere to vejbaner for at komme til den nye vej. Det kræver ekstra opmærksomhed, og det anbefales at signalere stop og holde stille, mens du orienterer dig ordentligt. Den støtte, der ligger i motorkraften, betyder, at det ikke er helt så vigtigt at bringe cyklens momentum med rundt til den nye retning.

At cyklen er tung betyder, at du kan have behov for at styre med flere kræfter. Desuden kan cykler med forhjulstræk have en tendens til at overstyre og eventuelt skride ud, hvis du træder rundt samtidig med, at du kører et skarpt sving.

# Overblik og signal

Hvad angår signaler behøver du ikke nøjes med de lovpligtige signaler, men kan med fordel være tydelig på flere måder. Det, du gør med kroppen og øjnene, vil ubevidst blive tolket som et tegn på, hvad du er ude på. Som eksempel kan du i en rundkørsel med fordel kigge ind mod trafikken, mens du skal videre rundt, og så dreje krop og hovedet væk, når du skal vise af og dreje fra.

- 🚲 Du bør altid have fat i styret, når du drejer eller bremser. Så sørg for at give signal, når der er "fred i cockpittet". De andre trafikanter har brug for at se signalerne i god tid, og du har selv brug for hænderne på styret, når du skal håndtere cyklen sikkert.
- 🚲 Den naturlige reaktion er at holde øje med dem omkring én, men det er en god idé at træne skiftende opmærksomhed. Hele tiden veksle mellem, hvad der sker tæt på og længere fremme, så du ser reaktioner i trafikken tidligt, og så kørslen bliver mere glidende.
- 🚲 Tilpas farten efter, hvor kompleks trafikken er, og hvor meget der kræves af opmærksomheden.
- 🚲 De fleste bilister har vænnet sig til el-cyklisternes fart, men vil du gerne vise at du kører stærkt, gøres det lettest ved at læne dig frem og have albuerne lidt ud – det virker næsten lige så tydeligt som fartstriber: "Her kommer jeg!"







## Gear og motorstøtte-niveau

**Du har gerne et tempo med pedalerne, der føles naturligt – du vælger gearet, så du kan træde rundt med samme rytme, uanset hvilken fart du cykler med.**

- 🚲 Når du cykler med motorstøtte, må det gerne føles let at træde rundt med pedalerne. Du skal først skifte gear, når du overvejer at lade være med at træde og lade cyklen rulle. Let tråd og hyppige gearskift koster lidt ekstra tid, da det automatisk betyder, at farten går ned.
- 🚲 Det lette tråd i pedalerne giver mindre tryk i leddene og er lettere at afkode for motorsystemet – den sensor, der styrer motorstøtten, kan bedre registrere, hvordan der trædes. Det lette tråd er bedst for begge motorer – kroppen og den elektriske, og samtidig får du også mere ud af begge batterier – det fysiske og det elektriske.

**Har cyklen navgear** (ét tandhjul på baghjulet), vil der være en forsinkelse ved gearskiftet. Det er fordi gearet ikke kan falde på plads, før du holder pedalerne i ro, og der ikke er træk på kæden. Med motor ved pedalerne er der en ekstra forsinkelse, fordi motoren også skal slå fra, og den først venter på, at du stopper pedalerne. Derfor er det vigtigt at skifte gear i god tid.

**Hvis det bliver nødvendigt at skifte gear på vej op ad en bakke eller rundt i et sving**, så kan et dobbelt skifte være en god hjælp – du "klikker" to gear. Det er fordi farten når at falde, inden du kan træde igen, og så risikerer du at skulle skifte til et endnu lettere gear alligevel.



**Når du holder stille og skal træde i gang**, er der flere vilkår og valg, du skal forholde dig til – overblik, hældning, trængsel, temperament. Start altid i et let gear, men ikke altid det letteste. For det meste starter du også med lav motorstøtte, så du glider stille og roligt ind i trafikken.

En nyttig variant er dog "slippe-væk"-indstillingen, som er nyttig i tæt trafik eller op ad bakke. En let gearing og højt støtte-niveau giver hurtig acceleration væk fra det sted, hvor du starter. Det er bedst at bruge, hvis der kort efter er et roligt stræk til at tilpasse både gear og motorniveau.

Med motorstøtte på cyklen har du frihed til at tænke strategisk.  
**Hvordan bruger du musklerne og motoren bedst?**

Idéen med elcyklen er at tage toppen af det hårde slid, og derfor giver det bedst mening at bruge motorstøtten der, hvor cykling er hårdest – ved start, op ad bakkerne, i modvind, med ekstra bagage, og når du er træt.

- 🚲 Farten bør tilpasses vilkårene, som det kommer naturligt på en normal cykel. Høj fart på lige vej og med vinden i ryggen. Lav fart på bakken, i modvind, eller hvor det er ekstra svært at styre.
- 🚲 Start og stop tager også en masse energi, så med træning af opmærksomheden vil du få en mere glidende kørsel, hvor cyklen får lov til at rulle mere. Se efter, hvor der er plads og fri bane.
- 🚲 Motoren skal arbejde jævnt – det er ikke farten, der skal være jævn. Det kan være en svær rutine, når nu cyklen har den ekstra kraft.

Elcykler indebærer risikoen for et "kapløb" mellem gear og motor. Motoren hjælper cyklen op i kraft, hvilket motiverer cyklisten til at vælge et højere gear, som igen får farten til at stige, og du er måske tilbøjelig til at vælge et højere støtteniveau.

Målet er ikke at træde rundt i pedalerne hele tiden – eller at have motorstøtte hele tiden. Kommer du op i fart på en let og lige strækning, kan du også vælge at lade cyklen rulle eller skifte til mindre motorstøtte og lade kroppen motionere cyklen. Gem motorkraft til bakker og stop.

Det er vigtigt at tænke på kroppens motor som den primære og cyklens el-motor som en mulig hjælp. Det er dig der cykler, mens cyklen giver en håndsækning – "holder døren", så at sige.



## Gode råd til større glæde ved el-cyklen



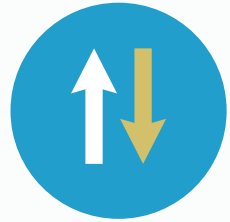
## Cykel

- 🚲 Vælg en cykel, der passer til dine konkrete behov så er der størst chance for at den bliver brugt. Tænk på hvordan du har cyklet hidtil, men tænk mest på hvordan cyklen skal hjælpe dig i de næste mange år – også når vilkårene forandrer sig.
- 🚲 En cykel skal prøves, både når du cykler og alt det udenom. Er den let at gå med, håndtere batteriet, og parkere på støttefoden?
- 🚲 Prøv først at cykle uden motorstøtte for at få føling med selve cyklen – både start og stop, bløde og skarpe sving. Du skal kunne slappe af i overkroppen, når du sidder på cyklen.
- 🚲 Ved at skifte mellem flere motorstøtte-niveauer og forskellige gear får du fornemmelsen af, hvordan de fungerer sammen.
- 🚲 Det er vigtigt at sidde godt og cykle effektivt, så få cyklen justeret og vedligeholdt jævnlige. Sadel, styr, gearing, pedaler og dæk kan ændres i indstilling og model, hvis cyklen ikke føles optimal – snak med din cykelmekaniker.
- 🚲 Højt støtteniveau, mange accelerationer og halvflade dæk koster en masse strøm. Det er vigtigt aldrig at tømme batteriet helt og bedst at lade det op ved stuetemperatur.



## Trafik

- 🚲 Kroppen og cyklen har det bedst med at du bruger et let gear, der samtidig er den bedste måde at styre farten. Hvis du ikke skifter til et højere gear, vil du kunne holde farten lav.
- 🚲 Vælg både gear og motorstøtte efter vilkårene, da svære situationer klares bedst med lavere niveauer. Elcyklen kan give større rækkevidde og fleksibilitet, men færdsel fungerer altid bedst med tålmodighed.
- 🚲 Tilpas farten til øjnene. Reaktionsafstand er det mellemrum, der sikrer at du kan reagere trygt.
- 🚲 El-cykling handler ikke om at cykle hurtigt, men om at cykling bliver lettere.
- 🚲 Hold det simpelt og gør én ting ad gangen – brems når du brems, drej når du drejer, og se dig for når autopiloten træder i pedalerne.
- 🚲 Giv signaler i god tid. Så er de andre trafikanter bedst forberedt, og du kan have begge hænder på styret, når der er brug for at stoppe eller dreje. Brug også hovedet til at vise, hvilken retning du er interesseret i, og hjælp de andre til at se dig med en tydelig farve på hjelm, jakke eller rygsæk.
- 🚲 En gunstig kurs. Med motorhjælp er det let at tage en omvej. Hvis du vælger et fredeligt alternativ til den tætte trafik, er der bedre plads til at nyde turen.



## Køreteknik

- 🚲 Som ny på cyklen er det bedst at starte lavt – lav sadel, lavt gear, lav motorstøtte og lav fart. Du hjælper balancen, hvis du kører ligeud ved start og stop.
- 🚲 Hold styr på vægten ved at holde cyklen lodret, når du ikke er i gang, og brug håndbremsen når du stiger af og på.
- 🚲 En tungere cykel er sværere at bremse, så det er vigtigt at bremse i god tid. Brems du tidligt, kan du bremse let. Prøv så vidt muligt at bremse, mens du kører ligeud, og brug begge bremser, når du skal bremse kraftigt. Ved at skubbe kroppen tilbage på sadlen, kan du bevare cyklens ligevægt mens du brems.
- 🚲 Når cyklen skal styres, gælder det om at holde kroppen i ro. Ved skarpe sving kan det betale sig at lade cyklen rulle og motoren holde fri, og ved rigtig skarpe sving kan det være en fordel at have én eller begge fødder på jorden.
- 🚲 Øjnene er vores bedste sikkerhed. Kig frem, og tilpas farten til at øjnene kan følge med. Kig mest, hvor du skal hen, da øjnene hjælper hænderne med at styre præcist.



**Se frem!**  
**Vær beredt!**  
**God tur!**

