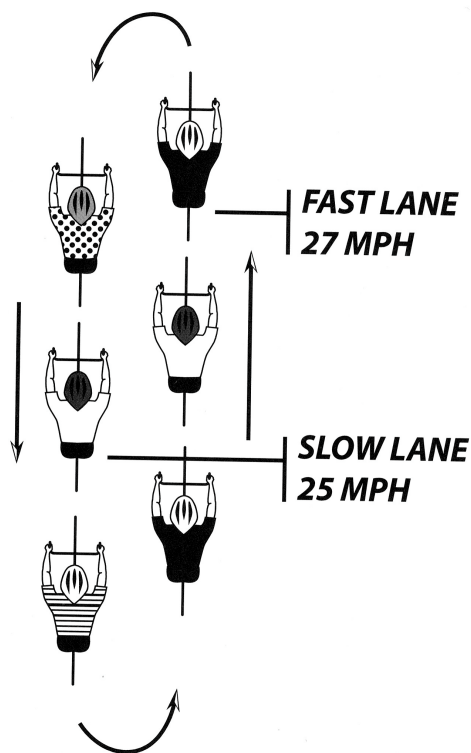


Rulleskift er nok den vanskeligste form for gruppekørsel, en disciplin der kræver megen øvelse og koncentration at lære. De fleste har sikkert set rulleskift praktiseret i cykelløb når det skal gå rigtig stærkt eller i sidevind situationer. Det er uhyre effektivt og ser legende let ud når rytterne én efter én roterer rundt. Fordelen er at man sidder i læ næsten hele tiden og kun er i vinden det korte tidsrum, hvor der skiftes i front.

Rulleskift kan opfattes som en cirkel hvor alle rytterne er i konstant bevægelse i forhold til hinanden. Figur 1. viser princippet hvor gruppen består af en hurtig og en langsom række. Når rytteren i den hurtige række når fronten, trækker han over i den langsomme række og sætter farten lidt ned så den næste kan komme til. Rytteren glider så ned i den langsomme række og når sidste mand passerer glider han over i den hurtige række. Dette kræver en lille acceleration så farten sættes lidt op, før den sidste rytter i den hurtige række er helt forbi. Det er vigtigt at bemærke, at det er kun ved det bagerste skift fra langsom til hurtig række der må accelerere. Ved skift i front er alle accelerationer strengt forbudt, hastigheden holdes indtil man er tilbage i den langsomme række.

Hvis der accelerere under det forreste skift vil resultatet ofte blive at farten skrues op og feltet sprænges til atomer. En anden negativ effekt er at accelerationer trækker energi ud af gruppen og dermed nedsætter holdbarheden af et evt. udbrud. En forøgelse af hastigheden skal ske langsomt og kontrolleret.

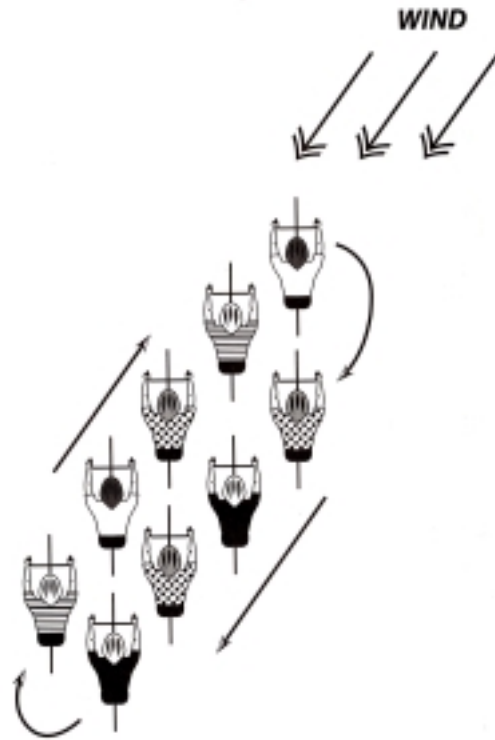


Figur 1.

Under hele forløbet ligger rytterne tæt sammen

Sidevind

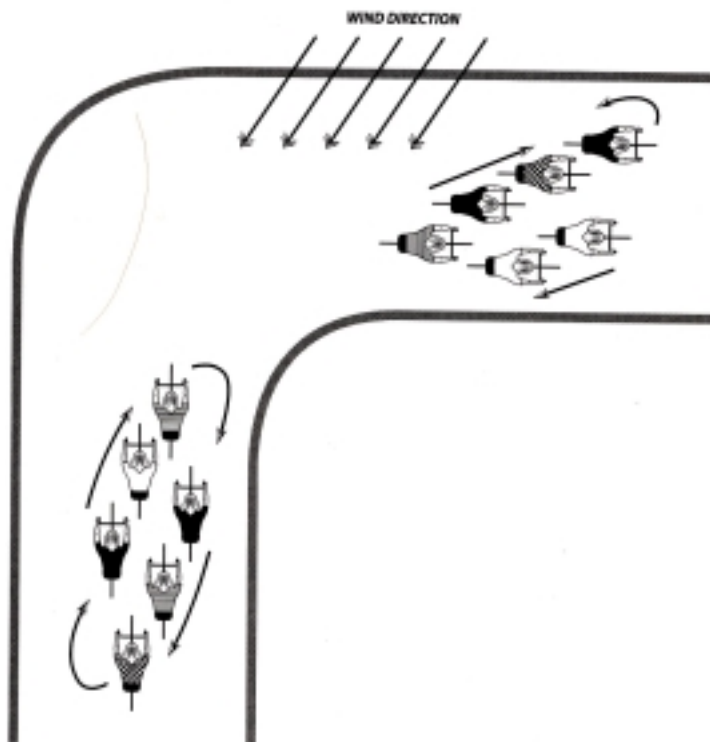
Ved sidevind arrangeres det således at den hurtige række altid slår ud mod vinden (Figur 2.) Rulleskift i sidevind minder, med enkelte tilføjelser, meget om situationen vist på Figur 1. Ved skift i front vil der gå lidt længere tid før man kommer helt i læ og man skal passe på med at sætte farten for meget ned. Det bagerske skift er kritisk idet man skal bag om den sidste rytter før der kan accelereres.



*Figur 2.
Rulleskift i sidevind*

Skift af vindretning

Hvis vindretningen skifter markant, ændres rotationsretningen som angivet i Figur 3. Første mand slår ud til venstre (mod vinden) og de to ryttere i højre række lader sig falde tilbage.



*Figur 3.
Ændring af rotationsretning ved vindskift*

Gode råd

- Accelerer ikke når du er i front, hold samme fart/belastning.
- Sæt ikke farten ned før du har skiftet til den langsomme række.
- Træk ikke for langt ud når du skifter række, du får læ fra den hurtige række hvis du ligger tæt.
- Fald ikke for hurtigt tilbage, hold dig tæt til den forankørende.
- Start accelerationen i tide ved det bagerste skift.
- Lav aldrig pludselige bevægelser.
- Start med at træne rulleskift ved lav hastighed.