

## Fra 3-hjulssykkel til voksensykkel

### - Hva skal du legge vekt på når du velger sykkel til barna?

Av Tord Bern Hansen

[test@bernhansen.com](mailto:test@bernhansen.com)



Størrelsen på sykkelen må passe til barnets høyde. På veien fra trehjulssykkel til voksensykkel med 26" hjul, er det sykler med fire hjulstørrelser å velge i. Det beste er nok å la barna være innom alle størrelsene. Feil størrelse gir utrygghet – for store sykler er vanskelige å bruke da det ikke er så lett å sette bena i bakken, mens sykler som er for små blir vinglete i stor fart. Jevnlig bytte av størrelse trenger ikke være så kostbart siden de minste syklene er rimelige. I tillegg kan du kjøpe brukt, la syklene gå i arv blant søsken, og selge sykkelen når den er fravokst.




Ved valg av størrelse er tommelfingerregelen at når barnet står med ett ben på hver side av rammen og avstanden mellom rammen og skrittet er 2 fingerbredder, har rammen passe størrelse. Dette gjelder når rammen er utformet som en "herremodell". Når barnet har god kontroll på sykkelen i en størrelse, kan det være en fordel å rykke opp til neste størrelse så raskt som mulig, selv om rammen kan være litt for stor i følge anbefalingen ovenfor. Laveste alder og høyden i tabellen nedenfor er sannsynligvis det tidligste et barn bør prøve størrelsen. Barnet bør være komfortabel med den neste størrelsen, og med litt øvelse kunne starte og stoppe sykkelen med kontroll slik at oppmerksomheten kan brukes på en trygg ferdsel blant fotgjengere og andre syklister. Fordelen med å avansere etter nedre del av alders-/høydeskalaen er at sykkelen får større hjul og dermed triller bedre, den er mer stabil i fart, og har bedre fremkommelighet i terrenget. I tillegg får sykkelen flere og lettere gir og det er et større utvalg av modeller med bra utstyr, slik at barnet får en bedre sykkelopplevelse.

I dag er trenden at barnesyklene har utseende som tøffe terrengsykler. En fordel med det er at de leveres med brede knastedekk og ofte bra girutveksling. En ulempe er at det puttes på dempergaffel foran alt for tidlig. For å få en skikkelig dempergaffel som varer, og som kan justeres til barnets vekt, må en opp i omkring 3000 kroner (på ettermarkedet). Når en barnesykkel i hovedsak koster mindre enn dette, kan en regne med at det eneste dempergaffelen fører til, er et kulere utseende, mer vekt og dyrere sykkel. På sykler med 12" og 16" hjul finner du gode sykler uten dempergaffel, men på 20" og 24" er det dessverre dempergaffel på de fleste.

Noen generelle tips:

- Kraftige dekk med lite luft gir komfort og grep. Barnets vekt delt på to gir trykket i psi i hvert dekk. Men pass på så det ikke blir så lite trykk at dekket vrer seg av, eller sklir rundt på felgen slik at ventilen ryker.
- Styr klar av fulldempede sykler
- Skivebrems er unødvendig, og ofte et dårligere alternativ enn v-bremse på barnesykler. Billige skivebrems er dårlige og tunge.
- Godt vedlikehold av gir og bremser gjør syklingen tryggere og til en bedre opplevelse.

Bilde	Hjulstørrelse	Alder	Minste høyde	Kommentar
	12"	2-4 år	95 cm	Din første sykkel med støttehjul. De aller ivrigste barna, som sykler mest, tar av støttehjulene i 3-4 årsalderen. Kjøp gjerne et metallskaft til å sette på setepinnen slik at du kan dytte og støtte barnet.
	16"	3-6 år	100 cm	Fortsatt har syklene stålramme, ett gir og brems når du trækker bakover. Styr unna dempergaffel. De fleste bruker fortsatt støttehjul. For å venne barnet av med støttehjul, kan du flytte disse oppover slik at barnet oppdager at det greier å sykle en del uten at støttehjulene tar ned i bakken, men likevel har tryggheten ved å vite at

Bilde	Hjulstørrelse	Alder	Minste høyde	Kommentar
	20"	5-8 år	115 cm →	de er der. Her kan barnet få sin første sykkel med gir og mulighet for lav utveksling slik at det greier å sykle bratte motbakker. Med dette kommer muligheten til å dra på lengre og morsommere sykkelturet med mor og far. En tur på sti åpner også en ny verden. Begge bremsene sitter nå på styret. Pass på at disse er gode v-bremser hvor hendlenes avstand fra styret kan tilpasses små barnehender. Øv på gir og bremsing på et trygt område. I denne sykkelstørrelsen har du mulighet for å finne sykkel med lettere aluminiumsramme og forholdsvis gode gir og bremses om du styrer unna de billigste syklene.
	24"	6-12 år	120 cm →	Utvalget blir enda større, og forskjellene på de gode og dårlige syklene er betydelige. Gode v-bremser er fortsatt viktig. Barn som er ivrige, og som kanskje har begynt å trene i en terrengsykkelklubb bør velge drivverk og girsystem av litt bedre kvalitet. Husk at girsystemet er mer enn bare bakgiret, som gjerne brukes som blikkfang. En god sykkel koster nok fra 2500 kroner og oppover. For mødre og fedre som vil bruke litt av sitt sportsbudsjett på en enda bedre sykkel til barna, har blant annet Everest og Scott alternative modeller. De ivrigste barna begynner med klikkpedaler på denne sykkelen. Styr unna kombipedaler til terrengbruk. Den gale siden er alltid opp.
	26"	8 år →	135 cm →	Med denne sykkelen får barnet plutselig tilgang til alt det samme utstyret som de voksne, og med det gode og solide sykler. Enkelte merker har rammer i 15" størrelse. Hvis man i tillegg setter på et styrestem på 6 cm og en setepinne uten offset (rett opp uten bøy bakover), kan de ivrigste barna begynne med denne sykkelen fra de er 135 cm høye. Med tilgang til voksensykler og –utstyr er det viktig å dempe utstyrshysteriet. Nedenfor følger noen generelle råd.

## Noen råd ved kjøp av en litt dyrere sykkel med 26" hjul (voksensykkel) til barn og ungdom

- Selv om skivebrems tar stadig større markedsandeler også på sykler under 10000 kroner, gir fortsatt v-bremser en lettere og bedre sykkel til samme pris. V-bremser krever litt mer vedlikehold, men er enklere å utføre for de fleste. Det finnes også mekaniske skivebrems, dvs skivebrems med wire fremfor hydraulisk olje. Dette er rimeligere modeller, og bremsekraften blir raskt dårligere pga treghet i wiren. Står valget mellom en mekanisk skivebremse og en v-bremse, anbefaler vi v-bremse.
- Karbonrammer er "hot" i dagens marked, leverandørene lager stadig rimeligere sykler med karbonrammer. Selv om det er hyggelig med noe nytt, og karbonrammer er stilige, er ikke denne trenden nødvendigvis til det beste for forbrukerne. Selv billige karbonrammer er mange ganger dyrere å lage enn en god aluminiumsramme. Rimelige karbonrammer trenger verken være lettere eller stivere enn en aluminiumsramme. For å kompensere for den dyrere karbonrammen, får sykkelen rimeligere gir, bremses, hjul og annet utstyr for å holde en konkurransedyktig pris. Som forbruker vil det være mye bedre å legge pengene i en godt utstyrt sykkel med aluminiumsramme.

Sannsynligvis er det få rasjonelle argumenter for å velge karbonramme på en sykkel til under 20000 kroner.

- Ivrige barn som trener mye og sykler noen ritt greier seg med en sykkel utstyrt med gir/drivverk/bremsegruppe av type Shimano Deore/SLX eller Sram X-7/X-9. Noen av disse har dyrere bakgir som blikkfang, og det er greit. Gjennomgående grupper på nivå med XT/XTR eller XO er ikke nødvendig å legge penger i før du har en sykkel med gode hjul og en bra demper.
- En del sykler leveres med tynne grusracerdekk med lite knaster. Dette er et dårlig alternativ for barn da grepet i svinger på grusvei og på sti i skogen blir dårlig. I tillegg punkterer de lett. Velg dekk med større volum og knaster. Gode alternativer til barn er blant annet Maxxis CrossMark, Kenda Karma, Schwalbe Racing Ralph, Hutchinson Python, Intense System 2 og IRC Mibro.