

Korrekt montering af SPD-SL klamper.

HVILKEN SHIMANO KLAMPE SKAL JEG VÆLGE?



Alle tre viste klamper er fra Shimano – forskellen er, hvor megen frigang klampen giver i pedalen.

Den gule giver en frigang på 6 grader i pedalen (altså 3 grader til hver side, hvis din fod er i midten), den blå 2 grader og den røde er fikseret, altså 0 grader frigang.

I de cykelprojekter, hvor jeg er kaptajn, der anvendes altid den gule klampe, for at minimere en mulig belastning af knæet, hvis ikke klampen sidder helt korrekt.

KORREKT MONTERING AF KLAMPEN – undgå knæskader.

1. Udgangspunktet er, at klampen skal sidde midt på skoen (ikke dermed sagt, at den skal sidde lige!).

Husk på, at klampen kan bevæge sig i fire retninger frem/tilbage (mod tå eller hæl) og ind/ud (mod højre/venstre). Bare for at forvirre yderligere, så kan den også drejes lidt – det kommer vi til.



2. Ind og ud mod pedalarmen

Når vi taler ind og ud – så er det et spørgsmål om, at din sko ikke må gå på pedalarmen, når du cykler.

Hvis du får sat klampen helt ude mod lilletåen (til højre), så vil skoen helt sikkert gå mod pedalarmen.

Start med at sætte den i midten og prøv – når du færdig med alle justeringer – og skoen går mod pedalarmen. Ellers flyt klampen mere og mere mod venstre, indtil skoen går fri af armen.

3. Frem eller tilbage?

Hvor langt frem eller tilbage din klampe skal monteres afhænger af din fod.

Populært kan man sige, at det bredeste sted på foden (midt på knysten) skal være lige ud for pedalaksen.

Nogle tager en avanceret metode i brug: Sæt et stykke malertape på din sko, find midten af knysten og sæt en lodret streg.

Den lodrette streg skal så være lidt midt i pedalaksen, for at få det mest effektive tråd.

Jeg vil klart anbefale, du har midten af fodballen over pedalaksen!

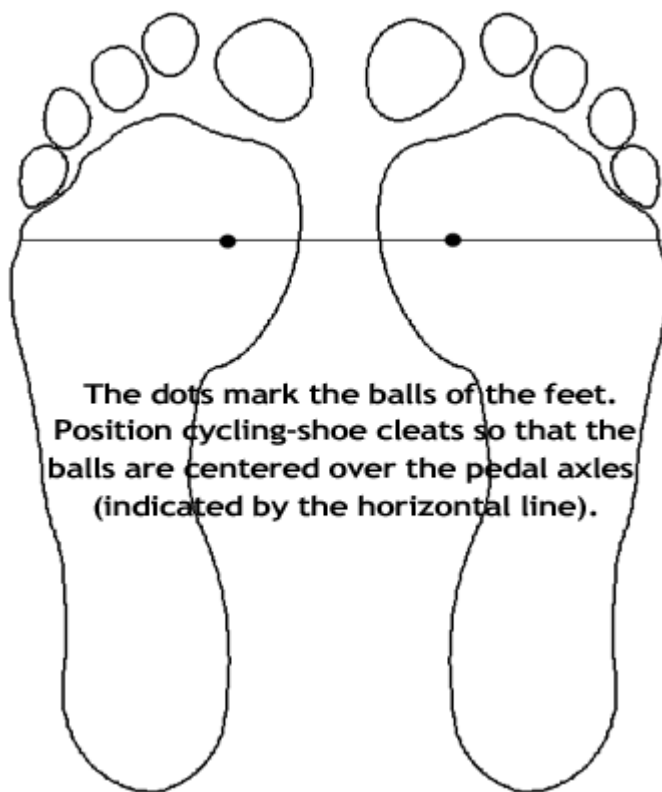
Hvem flytter evt. klampen frem eller tilbage?

Hvis man flytter klampen lidt mere tilbage, så kommer mere af foden ind over pedalen. Dette foretrækker store og tunge ryttere nogen gange, ligesom ryttere med lange ben, dem der træder tunge gear, bjergryttere og triatleter, ryttere med lange pedalarmer

Hvis du derimod cykler med høj kadence, spinder i lavere gear, kan lide at sprinte, kører med kortere pedalarmer kan man flytte klampen lidt frem.

Langdistanceryttere kan oftest godt lide at flytte klampen helt tilbage, for at undgå følelsesløse fødder eller "hot foot".

Det giver også en mindre belastning af achillesenen. Men igen – køre helst med klampen placeret, så trykket fra foden er midt over pedalaksen.



4. Er klampen så perfekt nu?

Nej – det vigtigste kommer nu.

Klampen skal drejes ind eller ud, så din naturlige fodstilling tages med over på cyklen.

Hvis du normalt går med tærne udad (klokken 10 i 2 – eller Charlie Chaplin) eller hvis du er kalveknæet bør dette ligeledes tilstræbes på cyklen.

Udgangspunktet er dog en lige position – se billeder nedenunder:

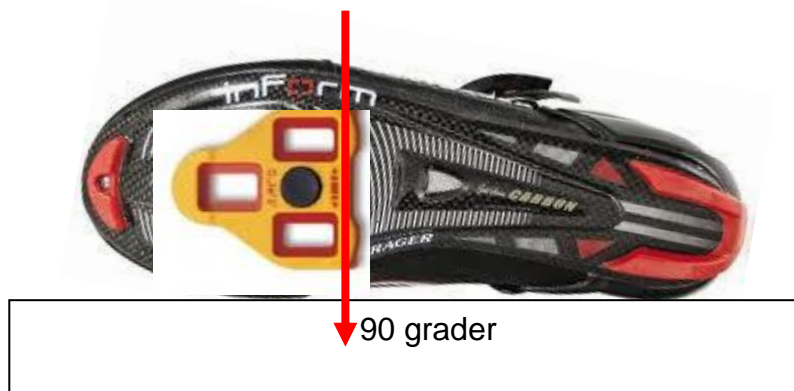
Læg din sko på et bord – helt ude til kanten, med svangen nedad og bunden ud mod dig selv. Skoen rører dermed bordet ved hælen og ved knysten.

Klampen skal som udgangspunkt sidde midt på skoen (når vi taler frem og tilbage).



(Bord)

Klampen skal "drejes" så den er helt lige lodret (kaldet lod), altså 90 grader i forhold til bordet.



"Hvorfor" spørger du?

Hvis din klampe ikke er drejet korrekt, så vil du enten sidde og prøve at presse skoen ud eller ind hele tiden, når du er klikket ind i pedalen og det giver helt sikkert ømme lilletæer eller ømme storetæer – nogle gange også følelsesløse tæer, der kan tage 2-4 måneder at komme sig over.

Så mærk efter, når du cykler, hvorvidt din klampe skal drejes lidt ud eller ind. Det skal gerne være sådan, at med den gule klampe perfekt indstillet, så vil du efter at have cyklet i 10-15 min (hvor fødderne/skoene ubevidst har fundet deres stilling) have lidt frigang i pedalen både ind og ud. Hvis du kun har frigang til den ene side SKAL du rette klampen en til to millimeter.

Jeg slapper helt af i fødderne/skoene når jeg cykler – mine klamper er monteret, så skoen sidder i pedalen med lidt frigang til begge sider. Min fodbalde (tryk) sidder lige midt over pedalaksen, og skoen er flyttet så langt væk fra pedalarmen, at jeg med et tyndt skoovertræk ikke rammer pedalarmen. Bom... perfekt!

HUSK at give skruerne lidt fedt, når de monteres i skoens gevind, så de ikke ruste og kan fjernes igen, når det er tid. Hvis du ikke har fedt, så brug olie (eller margarine/smør).

HUSK at skruerne skal spændes med 6 nm. (Køb et billigt momentnøglesæt til 349 kr. hos Harald Nyborg).



HUSK VED KLAMPESKIFTE – at tegne med en sort permanent tusch rundt om din gamle klampe, så du nemt kan se, hvor den nye skal sidde!

KLAMPEBESKYTTERE Shimano SM-SH45 – så står du fast!

Her kommer et tip, som du måske ikke vidste du havde behov for!

Du kan beskytte din klampe mod slid med en klampebeskytter. Hermed kan du trampe rundt i jord, ler og grus, uden din klampe fyldes, hvorefter du uden problemer kan hoppe på cyklen bagefter og bare klikke i pedalen uden problemer.

Desuden er de skridsikre, så når du går rundt på glatte overflader, såsom færger, så falder du ikke!

Koster godt 100 kr.

<https://www.rosebikes.dk/article/shimano-sm-sh45-cleat-covers-for-spd-sl/aid:443688>

