



DVD'EN KOSTER 199 KR. OG
KAN KØBES PÅ CYKL.DK



CYKL! - DVD om landevejscykling

CYKL! er en instruktionsfilm om landevejscykling. Filmen er godt tænkt - med lige dele glimt i øjet, praktiske tip og forståelige forklaringer. Billeder af cykler og landskaber veksler med dialog og fortælling. Du får gode råd om valg af cykel, god køreskik, sikkerhed, teknik i sving, vedligeholdelse af cyklen samt træningstips - og mere end én håndfuld tommelfingerregler.

Rådenes autoritet er ikke til at tage fejl af, da de kommer fra sportsfysiologen og træneren Hans Søndergaard og fra sportsdirektør og tidligere cykelrytter Brian Holm. De kommer bredt rundt om emnet og er dejligt konkrete: Klæd dig på i tre lag! Følg disse 10 cykelbud, så er cyklen køreklar! Sådan ligger du på hjul! Spar punkteringer - husk dækindlæg! osv.

Afsnittet om køreteknik er et must for motionscyklister og cykelpendlere, der gerne vil cykle hurtigt sammen med andre, for med eksperternes råd i sadeltasken kan man nedsætte

risikoen for sammenstød og styrt undervejs. Afsnittet »Kend din cykel« kommer godt ind i og ud af de mange krinkelkroge på en cykel. Vask, smøring, reparation, vedligeholdelse - alt det praktiske.

Filmen slutter med en lattervækkende detalje, som jeg ikke skal røbe her. At det drejer sig om barberede ben, forfængelighed og lækkerhedseffekt, tør jeg dog godt røbe. CYKL! er en nydelsesoplevelse og lever samtidig op til sit ry som værende cyklings ABC. Så gør noget godt for dig og dine cykelsjælevenner. Se og lær af filmen. Kort sagt - cykl!

Henrik Eriksen, København