

Cyklar & utrustning

Ämnet "utrustning" får en del att gå igång, en del inte alls, oavsett det handlar om vandring, cykling, löpning eller kombination av dem alla. Var går gränsen mellan den normalbegåvade utövaren och den uttalade nörden? Och när upphör självinsikten i att man förlorat sig i utrustningens betydelse i den mening att utrustningen i sig tenderar att överskugga äventyret och de basbehov som krävs för att genomföra äventyret ifråga? Vi är förstås alla olika, men vi kan aldrig fullt ut förbereda och förlita oss på att vi genom vår utrustning är i stånd att möta alla scenarier som kan tänkas dyka under ett längre äventyr, särskilt om man färdas i obygden långt ifrån mänsklig bebyggelse. Det skulle bli en tung och volymkrävande packning. Snarare handlar det om "skills" och förmågan att riskminimera och undvika att hamna i prekära situationer, ja, att vara kapabel att hantera olikartade situationer om och när de uppstår. En kreativ ådra å la MacGyver är ofta till stor hjälp.

När det kommer till "längre" äventyr, allt från ett 100 miles lopp på 16-30 timmar till långvandring över två tre veckor, har jag alltid haft följande inställning: "Nödsituationer och utmanande händelser av olika slag kommer att uppstå, problemet är bara att man aldrig kan förutse vad." Det gäller – så långt det är möjligt – att kunna hantera varje specifik situation som uppstår. Har man bara en ödmjuk inställning, en del erfarenhet och en portion sund klokhet brukar det gå bra. Man blir aldrig fullärd och man kan aldrig förbereda sig på allt som eventuellt kan hända på ett äventyr. Det är sällan det som man tror kan hända som händer i realiteten. Och man överlever 100 gånger av 100. Minns att det oftast är de överjävliga dagarna man verkligen kommer ihåg, inte solskensdagarna.



Stekenjokks högplatå



Nogersunds hamn i april

Jag ser mig inte själv som någon uttalad nörd eller expert när det kommer till utrustning för olika typer av äventyr. Jag är allergisk till onödig och överdriven konsumtion. Den utrustning jag införskaffat och finslipat löpande sedan 2009 har jag vårdat och lagat, dels för att många delar i min utrustning är införskaffade utifrån en noggrann personlig kravspecifikation och dels ur ett hållbarhetsperspektiv. En del produkter upphör med tiden att tillverkas och en del produkter i min utrustning håller inte för evigt, men jag gör mitt bästa för att de ska hålla länge. Och jag har inget intresse av att konsumera och införskaffa utrustning bara för att "prova". Det enda helt nya som tillkommit de senaste åren är ett packsystem som är anpassat för mina två cyklar. All annan utrustning såsom tält/tarp, sovutrustning, kök och elektronik är densamma som jag använt på löp- och vandringsäventyr de senaste tio åren, vilken presenteras separat i det kompendium som jag uppdaterar med några års mellanrum, den senaste versionen är från 2024 och [som den intresserade finner här>>](#)

Inför cykeläventyret 2025 förfogade jag över tre cyklar, vilket givetvis strider mot min anti-konsumtionsprincip. Jag har sedan 2021 en stabil MTB i stål för cykling under vintern samt till och från jobbet (det jag hade fram till 20 mars 2025). 2024 hittade jag en likadan MTB på rea och som jag hösten 2024 placerade i Skärlov på Öland, som en reservhoj. Den kom aldrig till användning och jag bytte den istället mot en glassmaskin i slutet av 2025. Resultat: Två nöjda skådare och noll slit-och-släng. I början på 2023 hittade jag så min pärla till touringhoj, en Kona Dew Plus, en lätt och komfortabel aluminiumcykel på 11 kg.

Givetvis är cyklarnas ramstorlek och geometri valda utifrån min kropp, ben- och armlängd. Eftersom jag skådar fågel från cykel så har jag en mer upprätt sittställning och har absolut inget behov av ett bockstyre. Inte ens de vänner jag cyklar gravel med hänger särskilt ofta i bocken och bockstyre erbjuder inte mycket variation för handförflyttning eller packning. När man hittat sin cykel återstår att finslipa komforten med nytt ergonomiskt styre och en sadel som passar ens röv och sittställning. Raka originalstyren (flat bar) som sitter på MTB och de flesta hybridhojor lämpar sig inte alls för långa dagar och den sittställning jag som cykelskådare eftersträvar. Den statiska vinkeln på handleden med rakt styre gör att händerna domnar efter ett tag. Försåg min MTB med styre från NC-17 och på Konan blev det ett utomordentligt komfortabelt och packvänligt touring-styre (H-bar) från amerikanska Jones. Bytte även till en högre styrstam på Konan. Sedan var det ju det där med sadel, en minst sagt viktig del som är av betydelse. Det tog mig 6-7 relativt dyra sadlar av välkända märken innan jag hittade den perfekta sadeln. Och var hittade jag den tro? Jo, en Kayoba på Jula för 149 spänn. Blev en Kayoba på båda hojarna plus en i reserv. Klarar mig fram till sista färden. Det svider förstås i anti-konsumtionshjärtat att det tog så många sadlar innan jag fann den rätta, men har avyttrat dem alla på Happy Ride. Återbrukshjärtat slår jämnt och glatt igen. Slutligen har jag monterat stabila pakethållare på vardera cykel, för att kunna applicera den supersmidiga packväskan på 27 liter från Vaude.



Getterön i början av januari

Vintercyklingen 2025

Lämnade Torshälla på min vinterpimpade MTB annandag jul 2024 med sikte att nå mitt förbokade boende i Varberg på självaste nyårsafton. Sex dagars cykling dit, sex dagar cykelskådning mellan Varberg-Falkenberg och sex dagar för hemfärd. Hogen förberedd för vinter så klart. Dubbdäck fram. Bar Mitts i neopren på styret. För cykelskådning på vintern är Bar Mitts ett måste för egen del. Alltid varma händer oavsett det regnar, snöar eller är 15 minus. Enda nackdelen är jag inte får plats med backspegeln samt en statisk handposition. Har sedan några år alltid backspegel och kan rekommendera de backspeglar som är avsedda för EU-moppar, vilka är robustare och med bättre synfält.

Hemfärden bjöd på riktigt bister väder. Hade stormen Floriane i ryggen från Varberg, vilket var smått obehagligt. Var på helspänn och fick bromsa titt som tätt för att inte blåsa ut på någon åker i de återkommande stormbyarna. Regn och hagelbyar präglade färden upp till Borås. Bokade boende där i och med dyblöta kängor, blöt och kall. Glömt mina merinofodrade vattenavvisande Sealskinz hemma. Torkade upp kläder och kängor över natten, sedan lite kreativitet. Ett exempel på att hantera oförutsedda situationer som uppstår. Snöstorm och piskande blåst vid Askersund. Drivsnö på småvägar. Fick leda cykeln flera kilometer. Sista dagen innan hemkomst: 13 minus och tallbit. Med pannben och en pålitlig MTB i stål fixar man det mesta.



Man tager vad man haver

Navigering och powerbanks

Även om 98% av mina olika typer av aktiviteter utgjordes av cykling valde jag en GPS-klocka (Garmin Forerunner 955 med 40 timmars batteritid och solceller) framför en cykeldator. En klocka på armen är alltid med och funkar för alla aktiviteter. En cykeldator är lätt att glömma på styret när man ska handla, fika eller göra något annat. Trist om den skulle bli stulen. Vidare lägger jag inte in förutbestämda rutter som jag navigerar efter, vilket drar för mycket batteri och framför allt drar uppmärksamheten från det väsentliga. Jag vill dessutom vara flexibel inför olika vägval utifrån natur och landskap. När du planerar en förutbestämd rutt säger kartan väldigt lite om underlag och natur. Jag använde under hela äventyret Mappy för kolla färdväg och memorerade vägen, vilket stundtals ledde till felkörningar, men jag hade sällan bråttom och vad gör väl några mil hit eller dit. Mappy ger vanligen flera vägförslag och jag höll mig inte slaviskt till färdvägsförslagen, utan rätt ofta såg jag vägval som passade mig bättre ur ett fågel- och naturupplevelseperspektiv. Jag rådfrågade ibland Topo GPS när jag var på specifika lokaler. Men visst, det var nära att jag hamnade i Norge efter Fulufjället då jag inte var uppmärksam på en gul gammal skylt mot Idre. Är det äventyr så är det!

När det kommer till Norrlandsetappen kan jag inte geografin och fågellokaler placering i huvudet och man vet aldrig hur det är med mobiloperatörens täckning (Telia

För att klara strömförsörjningen hade jag med mig två Nitcore powerbanks på 10000 respektive 20000 mAh. Det hände aldrig att jag tömde båda. Jag använde uteslutande den mindre och så fort jag kom till ett fik eller en buffé letade jag upp ett bord vid ett eluttag, laddade mobil, powerbank och eventuellt något av lysena med USB-port. När jag hälsade på vänner eller tog in på något boende så passade jag på att ladda allt. Detta skedde per automatik. Sammantaget var det sällan jag behövde gå över till den större powerbanken, men det är alltid bra med två powerbank utifall en skulle packa ihop, så ett råd är att inte satsa på bara en fet powerbank, utan istället två på typ 10000 mAh vardera.



Cykelvärlden består av två skolor när det kommer till smörjning av kedja. Olja eller vax. Själv använder jag båda och sedan ett par år tillbaka använder jag enbart vax (Squirt) på kedjan, från vår till senhöst. Att cykla med oljad kedja på dammiga grusvägar på sommaren är ingen hit då dammpartiklar och annat fastnar och kläggas igen trissor och kedja, men grusdamm fäster inte på en vaxad kedja. Å andra sidan får man vaxa om kedjan efter en dag med regn, men det är ingen större grej, bara att applicera och låta torka en halvtimme. På vinterhöjen kör jag alltid olja. På touringhöjen gick jag över till olja i slutet av oktober 2025. Den dammiga perioden var över och dagar med regn och fukt tog över, så det var smidigare med olja (Muc-Off All weather lube).

Säkerhet på cykel

Hjälmen är ju en självklarhet och är det en säkerhetspyl som jag känner mig naken utan, så är det backspeglarna. En trygghet att ha koll på trafik som kommer bakifrån, inte bara i de fall man ska svänga utan särskilt när vägrenen är minimal eller obefintlig. Jag måste säga att 99,9% av alla bilister höll ut eller saktade in och avvaktade mötande trafik, men vid fem tillfällen slickade bilister otäckt nära. Ja, det räcker med en blådåre för att äventyret och kanske livet är över. Och av denna anledning höll jag mig borta från trafikerade vägar så gott det gick. Grusvägar i Norrland med noll trafik och längs de helt fantastiska cykellederna längs Västkusten och Skåne och många fler sträckor.

Limmade på flera stora tydliga reflexer på väl valda ställen på cykel och packning. Reflexväst på i skymning och mörker. Beträffande lysen så hade jag ett fast på styret och ett baktill. Inför färden Ölandsbron införskaffade jag ett så kallat Flare-lyse från TREK som egentligen är ämnat för dagsljus. Finns i rött och vitt sken, blinkande eller fast sken i olika styrka. Jag körde rött, då jag använder det för mörkerkörning och i mulet höstregn. Fäste lyset bak på hjälmen. Det starkaste läget syns på 2 km enligt test. Jag blev som bekant stoppad av polisen på Ölandsbron och de informerade mig då om att det är förbjudet med blinkande ljus på cykel och de påpekade att mitt blinkade TREK-lyse var jävligt starkt och irriterande. Fick dock beröm av poliserna för att jag syntes otroligt bra i mörkret. Använder även pannlampa när jag cyklar på skogsvägar om natten, inte minst när det skulle letas sovplats.

Ringklocka på styret är ju en självklarhet men hjälper sällan när det kommer till gångare med hörlurar eller som pratar i telefon medan de har noll koll på sin hund. Övervägde att skaffa en klassisk cykeltuta, men vill inte ha några hjärtstillestånd på mitt samvete.

Jag är av den gamla konservativa skolan och föredrar slang framför tubeless. Det är dessutom sällan jag får punktering. Under 2023 fick jag en punktering och noll under 2024, vilket är grym statistik med tanke på att jag cyklade mycket på alla typer av grusväg i Estland och Lettland. Men ibland, sällan ska påpekas, förvånas jag av min egen oförmåga till logik och framsynhet. Ytterdäcken (Pirelli Cinturato H, 48 mm) var desamma från 2024 med bland annat 300 mil på lettiska grusvägar. Bakdäcket mer slitet än fram. Skickade ett ytterdäck (med en del annat) till Berra och Eva på Öland. Hade tänkt byta ytterdäcket bak innan jag gav mig av den 21 mars. Hojen var packad och jag orkade inte packa av hojen. Hur tänkte jag? Det är ju som med grus i löparskon... försvinner inte av sig självt. Denna korkade lathet straffade sig på flera sätt längre fram. I Dalarna fick jag pyspunka. Bytte slang utanför Norberg innan jag gav mig av till Elsa Anderssons konditori. Nästa pyspunka inträffade mellan Falsterbo och Malmö. Nu var det bara att inse att det var dags att införskaffa ett nytt ytterdäck. Problemet med fysiska cykelbutiker är att de inte har ett lika brett utbud av cykeldäck såsom nätbutikerna. Utbudet blir dessutom än mindre då jag kör på 27,5". Cykelbutiken hade inte mycket och det blev ett dyrt och fett så kallat punkteringssäkert däck från Schwalbe. Greien var bara



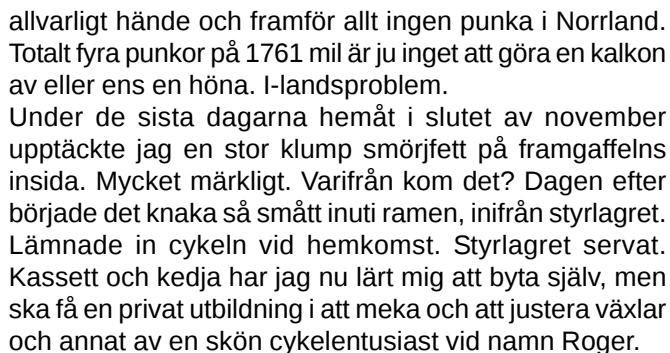
den, att jag inte fick på däck. Nya däck kan vara knepiga men jag har alltid fått på dem och fått dem att "poppa" med lite vatten och såpa. Nu hade butiken även en verkstad så de fick hjälpa till annars fick de ta tillbaka däck. Det krävdes två snubbar och tänger för att få på det jävla ytterdäcket, dessutom hade de hål på min slang och satte i en ny med en ventil som inte fungerar med min pump. Nå, får jag punka på det punkasäkra däck. Är det ju bara byta till en slang med rätt ventil. Men varför var däck. Ändå så smalt, det var ju ändå ett 48 millimeters? Svaret skulle komma några månader senare. Jag kan ärligt säga att jag bävade för att få punka i Norrland, på en grusväg låååångt ifrån närmaste bebyggelse. Skulle jag ens få av eller på däck igen? Tänk, hade jag bara ägnat den där kvarten åt att packa av och byta ytterdäck där hemma innan avfärd så hade jag besparat mig allt trubbel. Punka hade jag förstås kunna få ändå, men sannolikheten var låg. Så, gott folk, lär av mitt misstag!

För övrigt har jag alltid två hela slangar i packningen. Får jag punka lagar jag aldrig på plats, utan byter alltid slang. Slangen med hål lagar jag så snart det ges tillfälle hemma hos någon kompis eller på toa på ett fik.

Cykelservice

Inför avfärd den 21 mars 2025 var min Kona nyservad: ny kedja, ny kasset, rengjord och justerad bakväxel, förlängda bromsvajrar och nya bromsbelägg. När jag kom tillbaka hem i början av juli lämnade jag in cykeln till eminenta Cykelcenter i Eskilstuna för att byta till ny kasset och ny kedja, mest i förebyggande syfte, jag skulle trosts allt vara ute och cykla ytterligare fem månader. Bad Dennis byta ytterdäck bak till mitt Pirelli, som snällt legat och väntat på pallen hemma i hallen.

Gav mig ut igen den 18 juli och några dagar senare, efter att ha passerat Mariestad, fick jag punka. Då visade det sig att cykelbutiken i Limhamn satt i en underdimensionerad slang istället för en slang som var anpassad till rådande däcksbredd, vilket är förklaring till varför jag upplevde däckets som märkligt smalt. Sedan var det ju trist att Dennis låtit samma slang sitta kvar när han bytte ytterdäck. Jag ska nu inte skylla på andra när jag själv är orsaken till grundproblemet. Nåväl, inget



Nyservad höj innan avfärd i juli

Obligatorisk rövård

Ack så viktigt. Under alla mina år med långvandringar och löpäventyr har fotvård varit ett stående inslag i tältet om kvällen i väntan på att maten ska bli klar. När jag sedan sadlade om till cykeläventyr med långa dagar i sadeln har fotvården ersatts av rövård. En blåsa, ett skav eller inflammerad hårsäck kan lätt bli infekterat och leda till något allvarligare, vilket kan leda till man behöver vila röven några dagar eller i värsta fall avbryta äventyret i förtid. Så rövård i förebyggande syfte eller ta hand om begynnande skav och liknande rekommenderas starkt! På kvällen rengör jag röv, utsatta delar av skinka (sittben) och ljumske/insida lår med desinfektionsmedel (Desivon om sår uppstått eller Xixi) och applicerar sedan rikligt med kropps-babypuder. På morgonen sköljer jag av röven, låter torka. Applicerar sportslick på lårens insidor. Om jag fått skav eller om någon hårsäck blivit inflammerad använder jag bomullspads och tejp (Leuco eller kinesioloptejp) för att dämpa tryck och undvika friktion.



Slutligen använder jag till och från lätt vadderade cykelunderbyxor. Nackdelen med vaddering är att den blir fuktig och fukt mot hud är inte bra i längden, så det är viktigt att hela tiden torka upp vadderingen i underbyxorna.

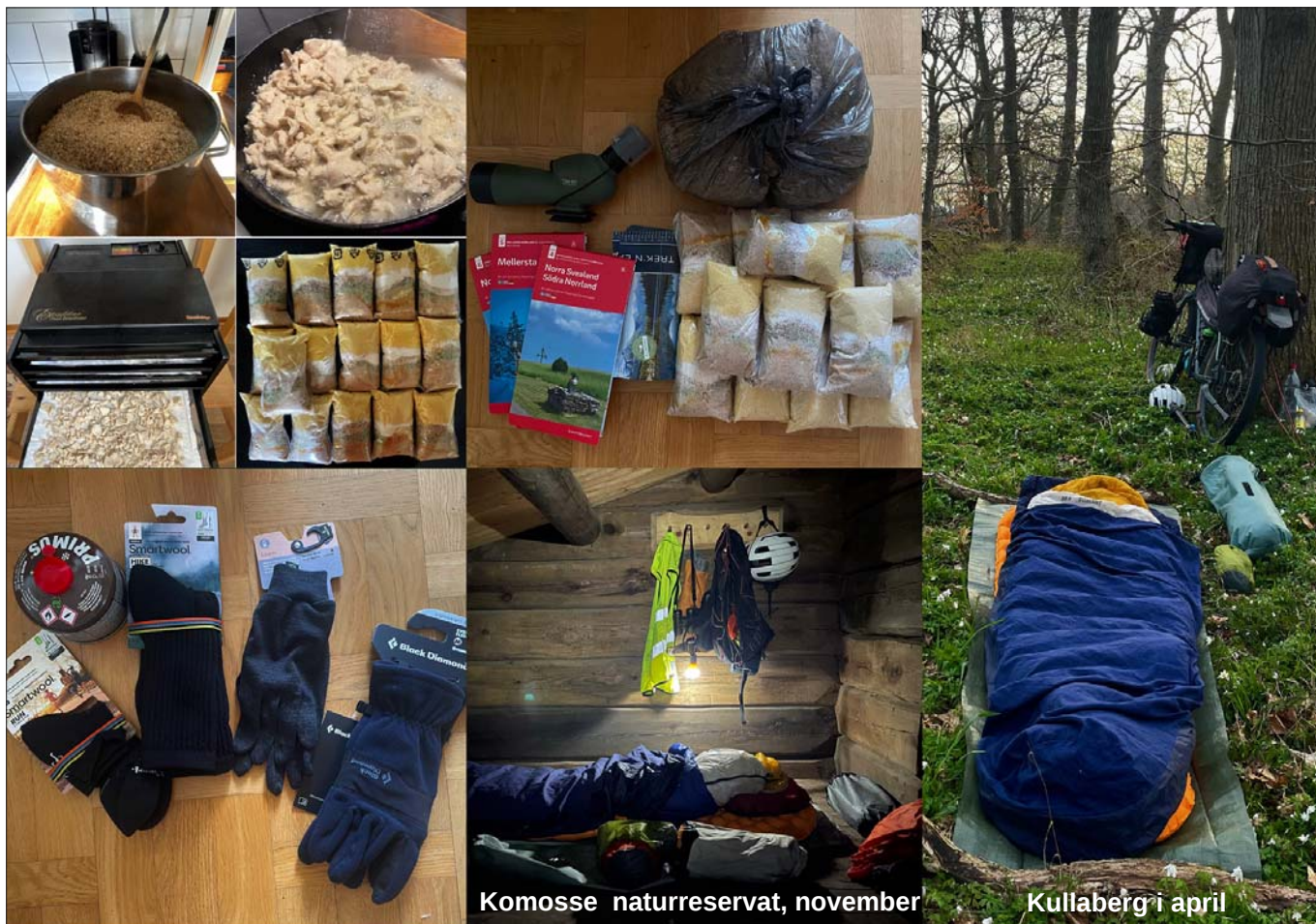
Planera för olika årstider och etapper

Anledningen till att jag inte vill ha stora feta cykelväskor fram och bak eller cykelvagn är främst för att jag blir mindre mobil om jag ska ta mig fram på stigar, genom skog, över diken, uppför höjder och så vidare. Ju mer packvolym du har desto mer onödigt och bra-att-ha tar du med dig. Resultatet blir enbart ett otympligt och tungt ekipage. I och med min tidigare karriär som äventyrslopåre och långvandrare med lätt packning förfogar jag över väldigt lätt utrustning med minimal packvolym. Jag vill ha en cykel med ett smidigt packsystem med enbart det jag verkligen behöver, inget onödigt eller kan-vara-bra-att-ha-prylar. Skulle det visa sig att det är något jag akut behöver går det införskaffa längs färden. Ett exempel är att inför den jungfruliga roddturen över Kalmarsund tänkte jag faktiskt till, i skillnad från ett visst ytterdäck innan avfärd i mars. Åror i trä är vanligen fernissade och därmed glatta. Jag fryser lätt om händerna och har för övrigt handskar och tumvantar i glättigt material. Så i Kalmar gled jag in på en butik med arbetskläder och införskaffade där ett par skönt merinofodrade arbetshandskar med gummi/silicon-grepp. Funkade klockrent för samtliga roddturer under året och även i pissväder under senhösten.

Ska man ut på ett äventyr som sträcker sig över flera årstider är det bra att planera därefter när det kommer till utrustning, kläder, mat och annat. Jag skickade min specialgröt, gas, resorb, sportslick, elektrolyttabletter och annat till en handfull vänner och bekanta runt om i landet, för upphämtning längre fram under färden. Jag hade två huvuddepåer på äventyret: Till Berra och Eva på Öland, som jag skulle anlända till i början av maj, hade jag skickat

det redan nämnda, samt nytt ytterdäck och framför allt kläder och två uppsättningar skor anpassat för vår och sommar. Lämnade vinterkängor och vinterkläder hos dem för att användas igen vid nästa besök till hösten. Den andra huvuddepåen fanns hos min mamma i Stockholm, dit jag anlände i början av juni efter Ölandsvistelsen. Där bytte jag till ett rymligare lättviktstält (Tarpent Notch), bytte tubkikare från Swarren till den betydligt lättare lilla Kowan (TSN-501), uppgraderade packningen med papperskartor, 10 rejäla egengjorda middagar, 30 portioner specialgröt, gas, mygghatt, myggmedel. Kompletterade med nya handskar och strumpor i merino. Hemkommen efter Norrlandstrippen i början av juli var jag ledig i tolv dagar och hämtade bland annat all utrustning hos mamma. Skickade ner en ny omgång specialgröt och annat till Skåne och Öland plus dunsäcken för senhöst och vinterbruk. De kläder och den utrustning som sedan blev kvar hos Berra och Eva efter att jag lämnat Öland den 2 november, var tänkt att skickas hem till mig men vännen Jesper som befann sig i Skärlöv hade vänligheten att ta med sig allt till Stockholm. Undertecknad hade som några av er kanske minns bytt till sig en glassmaskin. Den stod hemma hos Jesper i Stockholm och där slöts cirkeln, ett par dagar innan det nya året 2026.

Min vän Raul i Lund fungerade dessutom som mitt personliga postombud, då jag beställde lite prylar för äventyret och behövde ett nytt bankkort som slutat fungera och som Nordea vänligen skickade till avvikande adress. Så, jag har många vänner att tacka! Ett tips: Våga be om hjälp.



Komosse naturreservat, november

Kullaberg i april

Tips på 10 bra prylar under äventyret

Utöver den nödvändiga utrustning där alla delar har sin särskilda funktion och inte kan avvaras så följer här några prylar som gjorde mitt äventyr trivsammare. Inga direkt utrymmeskrävande saker, förutom campingstolen. Bara som lite kuriosa för den äventyrslystne.

1. Bar Mitts — underbart i riktigt kallt väder och snöblandat regn. Nackdelen är att det inte finns plats att fästa backspegeln och handpositionen blir alltför statisk.

2. Eluppvärmda strumpor av märket Bucken. En av mina bästa investeringar på senare tid och jag har använt dem otroligt mycket, inte bara på cykeln under vinterhalvåret, utan även när jag sträckskådar på vår och höst. Har tre uppsättningar batterier för att klara några dagar. Tre lägen för värme, vilken regleras med en liten fjärrkontroll.

3. En termos är ett måste! Vem vill inte ta en fika då och då? Oumbärlig på vinter och tidig vår när temperaturen under mitt äventyr sjönk till flera minus på nätterna. Vattnet frös i de vanliga vattenflaskorna men inte vattnet i termos. På vintern hade jag en termos på 0,8 L och under resten av året en på 0,5 L

4. Ögonmask när det skulle sovas i de ljusa sommarnätterna i Norrland.

5. Sealskinz-strumpor under vinterhalvåret, vilka kom till användning vid flera tillfällen när regnet trängde in i vinterkängorna.

6. Hopfällbar campingstol för ambitiöst men tillbakalutat rovfågelspan i Falsterbo. Avkopplande sittställning med bra spanvinkel. En dyrgrip från Helinox kändes inte motiverat för en vistelse på 1 1/2 månad, så det blev en Kayobi från Julia för 249, vilken höll måttet och än i dag.



Livsnjutarskådning på Nabben i augusti

7. EarPods för horisontalläge regniga dagar och långa mörka nätter på senhöst och vinter. Det blev mest Cykelwebbenpodden och repriserna på avsnitt ur fantastiska When We Were Kings.

8. Ett smidigt kompakt paraply. Grymt att ha till hands dagar med regnskurar, bara att fälla upp, ta en fika i väntan på att regnskuren ska passera. Tack för tipset Per-Inge!

9. Utöver ordinarie vattenflaskor hade jag en liten mjukflaska med Katadyn BeFree-filter utifall, även multifunktionella Xinix (vattenrening och sårvård).

10. Hemtrevligt med en lampa i tältet under den mörka tiden på året. Batterisnål med tre lysstyrkor. Hade med mig en liten skruvkrok så att lampan kunde hängas i vindskydd och fågeltorn.

Ordning och reda

Den stora fördelen med att ha en noga utvald utrustning är — i mitt fall — att packningen väger lätt med minimal packvolym. En annan fördel är att med färre prylar så har du färre saker att hålla reda på, vilket bidrar till risken att slarva bort eller glömma prylar minimeras kraftigt. Med färre prylar lär du dig snabbt var saks givna plats och när det ska slås läger för natten går upppackningen snabbt, vilket även gäller ihoppackningen, som ju av olika anledningar kan behöva ske snabbt.

Att bara ha det väsentliga och ha bra koll på utrustningen avspeglar sig kanske i att jag inte slarvade bort något under hela trippen. Nå, glömde ett par strumpor hos vänner i Lerberget. Glömde även ett par elstrumpsbatterier i Skärlövs hamn, men åkte tillbaka senare på kvällen och de var kvar. Nu är inte alla som jag och alla har sin egen ordning men det avgörande är att minimera och slimsa sin utrustning. Man behöver inte upprepa samma misstag som Andréas polarexpedition.



Ibland behövs inte mycket utrustning - Kullen