

Heller vindtunnel enn

Allan Hovda tar triatlonsatsningen et steg videre. Vindtunneltesting i Southampton skal i teorien gi betydelige tidsbesparelser.

HENRIK CHARLESEN
henrik@finansavisen.no

Allan Hovda tar triatlonsatsningen et steg videre. Vindtunneltesting i Southampton skal i teorien gi betydelige tidsbesparelser.

– Mange synes nok vindtunneltesting er å dra det litt langt, men når man tenker på hvor mye tid og penger mange mosjonister legger ned i utstyr er jeg sikker på at dette er en god investering, sier triatlet Allan Hovda.

Den 26 år gamle nordsjøarbeideren startet med triatlon for litt over fire år siden, men har rukket å få med seg flere Ironman-konkurranser og er en av syv nordmenn som har fullført under ni timer.

I midten av april pakket triatleten fra Haugesund sin flunkende nye S-Works-sykkel og tempohjelm for å gjøre som proffene; finne optimal sittestilling, både med tanke på komfort, biomekanikk og aerodynamikk ved hjelp av vindtunneltesting.

Vanligere i USA

Dette er med andre ord det nærmeste en syklist kommer optimalisert sykkeltilpasning med mindre man sykler for profflagene.

– Vindtunneltesting har større potensial når det gjelder tidsbesparelse og komfort enn det å gå til innkjøp av et nytt hjulsett. Jeg tror mange kunne ha dratt nytte av en slik test, sier Hovda og fortsetter:

– I USA er det flere tilbydere av kommersielle vindtunneler og det er mange som gjør dette for å tilpasse utstyret.

Etter litt research på nett fant Hovda frem til sykkelbutikken Prestige Cycles i Hove England. Sykkelbutikken har spesialisert seg på eksklusive sykler, sykkeldele og sykkeltilpasning. I 2013 begynte de »



OPP ET NIVÅ: Allan Hovda, en av Norges beste triatleter, har vært i Storbritannia og testet utstyr i vindtunnel.

nytt hjulsett

■ Testet sykkel i britisk vindtunnel



FOTO: PRIVAT

100 norske klubber

Triatlon hadde en medlemsvekst på hele 25 prosent i 2012, og antall solgte helårslisenser er doblet.

Triatlonfeberen herjer fremdeles i Norge. Plassene på Intersport Oslo Triatlons normaldistanse og Hove Tri forsvant tidlig, og i mer ekstreme konkurranser som Norseman og Aurlandsfjellet Extreme Triathlon er plassene for lengst revet bort.

Generalsekretær Dag Oliver i Norges Triathlonforbund bekrefter trenden.

– Helt konkret ble det rapportert om 25 prosent flere medlemmer i idrettsregisteret i 2012 sammenlignet med 2011. Når det gjelder antall solgte helårslisenser har det vært en dobling fra samme tid i 2012 og vi har rundt 100 medlemsklubber, sier han.

Sprintfest i Tønsberg

Det kommer også stadig flere triatlonkonkurranser som trekker til seg et høyt antall deltagere. Under Ironman Hauge-sund var det 350 som stilte til start i fjor, men i år er man oppe i 1.500.

– Tønsberg har også kastet seg over triatlon og ønsker å være et midtpunkt for idretten på Østlandet. I år har de startet

en ny og spennende konkurranse hvor de stenger av bygater så publikum ser utøverne gjennom store deler av løypa, sier Oliver.

Lav terskel

17. august går startskuddet for tidenes førte triatlonsprint i Tønsberg sentrum. Ollebukta ved Tønsberg Brygge er stedet for svømminga, mens både sykling og løping vil gå over tre runder. Sprintkonkurransen består av 750 meter svømming, 20 kilometer sykling og fem kilometer løping.

– Dette er en distanse de aller fleste har muligheter til å være med på. Vi forsøker å formidle at triatlon er en lavterskeidrett hvor det eneste du strengt tatt trenger er en badebukse, en sykkel og løpesko.

En rask titt på terminlisten hos Norges Triathlonforbund viser at det arrangeres over 30 konkurranser i Norge de neste månedene.

– Hvor mange deltagere var det på arrangementene i fjor?

– Mitt anslag er at et sted mellom 8.000 og 10.000 var med og konkurrerte i fjor. Det er sterk vekst i antall unge utøvere og sporten er i ferd med å bli en breddeidrett her til lands, sier Oliver.

Et utvalg triatlonkonkurranser i 2013

- **Husvik Triathlon** (Sprint), Tønsberg – 1. juni
- **Halv-Fet Triathlon** (halv Ironman), Fetsund – 1. juni
- **NM Duathlon** (8 km - 32 km - 4 km), Oppegård – 2. juni
- **Hove Tri** (Sprint/Olympisk), Arendal – 16. juni
- **Rena Triathlon** (Olympisk), Rena – 22. juni
- **Auklandshamn Triathlon** (Sprint), Sveio – 22. juni
- **Sunnfjord Triathlon** (Sprint/Olympisk), Sunnfjord – 22. juni
- **Ringhaugdysten Triathlon** (Sprint), Tønsberg – 23. juni
- **Stavanger Triathlon** (Sprint/Olympisk) – 23. juni
- **Viste Tri** (Olympisk), Viste/Randaberg – 24. juni 2012
- **Hjellvik Triathlon** (500 m - 30 km - 7,5 km), Osterøy – 29. juni
- **Østfold Triathlon** (Sprint/Olympisk), Fredrikstad – 30. juni
- **Hjellvik Triathlon** (Sprint), Osterøy – 30. juni 2012
- **Nesodden triathlon** (Olympisk), Nesodden – 1. juli 2012
- **Haugesund Ironman 70.3** (Halv Ironman) – Haugesund – 7. juli
- **Trollveggen Triathlon** (ca Olympisk), Åndalsnes – 13. juli
- **Tuddal Triathlon** (Sprint/Olympisk), Tuddal – 27. juli
- **Eidfjord Mini Triathlon** (Sprint), Eidfjord – 3. august 2012
- **NorsemanXtreme Triathlon** (Ironman), Eidfjord/Gaustadtoppen – 3. august
- **Toppidrettsveka** (NM Sprint), Kristiansund – 3. august
- **Gråtassen** (Sprint), Kodal – 4. august 2012
- **Oslo Triathlon** (Sprint/NM Olympisk), Oslo – 10. august 2012
- **Strilaman Triathlon** (Sprint), Glesvær 11. august 2012
- **Tønsberg By Triathlon** (Sprint), Tønsberg 17. august
- **Aurlandsfjellet Extreme Triathlon** (Halv Ironman), Aurland – 17. august
- **Åsathlon Sprint triathlon** (Sprint), Gjøvik – 14. august
- **Trondheim Triathlon** (Sprint/Olympisk), Trondheim – 25. august
- **Kattnakken Triathlon** (Sprint), Stord – 25. august 2012
- **Os Triathlon** (Sprint), Os – 1. september
- **Midsjø Triathlon** (Sprint), Ski – 2. september 2012

Kilde: Triallan.com

» også å tilby vindtunneltesting i samarbeid med University of Southampton.

Dag 1

Hele sykkeltilpasningen strekker seg over to dager. På dag én hadde Hovda en omfattende gjennomgang av sittestillingen med fysioterapeut der fleksibilitet og styrke ble kartlagt, og der rygg og benmuskulatur sto sentralt. Deretter ble det foretatt avansert sykkeltilpasning der blant annet setehøyde/seteposisjon, styre og cleats justeres.

– Tilpasningen foregår grovt sett slik at du sykler en rulle med video kamera forfra og fra siden, som blir overført til en skjerm foran deg. Sittestillingen blir så justert etter mål av vinkel i bein og hofte, og etter tilbakemelding om komfort og lignende.

Hele seansen tar et par timer og skal gi deg et godt utgangspunkt for vindtunneltestingen dagen derpå.

Dag 2

I den ordinære vindtunnelpakken er det satt av én time og 20 minutter, men for rundt 4.500 kroner er det mulig å få til en ekstra time med testing.

– Tiden i vindtunnelen går vanvittig raskt så her gjelder det å ha absolutt alt klart. Utgangspunktet er sittestillingen fra dagen før og man kjører testsekvenser på 20 sekunder med litt tid i mellom der



POPULÆRT: Oslo Triathlon ble utsolgt på kort tid og har lenge vært blant de mest populære triatlonkonkurransene i Norge.

FOTO: NTB SCANPIX

du kan lese av motstanden mens du sykler.

Målet er å få en så aerodynamisk sittestilling som mulig. Videre gjøres det større eller mindre endringer før det kjøres nye 20 sekunders testsekvenser.

– Dette repeteres helt til sittestillingen er blitt så god som mulig, eller at du har brukt opp tiden

I vindtunnelen er det selvsagt mulig å teste hjelmer, hjulsett og vind fra ulike vinkler, men de to siste er noe tidkrevende.

– Man får dessverre ikke testet alt på litt under halvannen time, men det er ikke så farlig siden sittestilling er med veldig god margin den største faktoren for den samlede aerodynamikken.

10% besparelse

Under selve vindtunneltestingen kommuniserer testpersonene med rytteren via en skjerm. Hovda kunne dermed enkelt se hvor mye aerodynamisk motstand han lagde til en hver tid.

– Det mest overraskende er hvor lite som skulle endre fra en god til en veldig god sittestilling. Det var rett og slett veldig stor forskjell på to sittestillinger jeg i utgangspunktet trodde var like aerodynamiske, sier han og fortsetter:

– Det var utrolig lærerikt, og jeg er overbevist at alle forbedringene jeg gjorde i tunnelen ikke er mulig å gjøre utendørs.

Siden Hovda stilte med flunkende ny sykkel i vindtunnelen, er det umulig å si hvor store endringer en test av denne typen ville hatt på et oppsett kun basert på mindre vitenskapelige oppsett og egne erfaringer.

– For meg var testen svært nyttig og resultatet ble etter min mening helt fantastisk.

– I teorien skal det være mulig å hente ut en besparelse på 10 prosent, det vil si i flatt terreng med konstant vind rett imot. I en flat Ironman-løype vil det si rundt ti minutter på min sykkeltid, men jeg tror nok rundt fem minutter er realistisk i for eksempel Norseman hvor det er mye motbakke, sier Hovda.

Learn2 - mest kjent for Learn2Ski - har startet sommersesongen og er stolt av å kunne presentere kurs i våre sommeridretter

Siri Halle
Leder av Learn2 Gruppen



LØPEKURS

Større løpsglede!

Lær av proffene
Små grupper
Kurs på ulike nivåer
Kom og lær det!



KAJAKK-KURS

Være i ett med sjøen

Lær av proffene
Små grupper
Kurs på ulike nivåer
Kom og lær det!



BRETTSEILING

Sommerens morsomste sport

Lær av proffene
Små grupper
Kurs på ulike nivåer
Kom og lær det!



RULLESKI

Dans på hjull!

Lær av proffene
Små grupper
Kurs på ulike nivåer
Kom og lær det!



Nylansering i juni:
Utendørstreninger hver dag innen løp, sykkel og ski