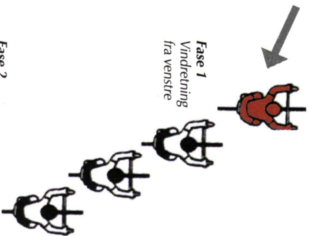


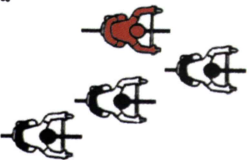
# Sådan kører man i grupper

Den røde figur er dig selv – pilene markerer vindretningen

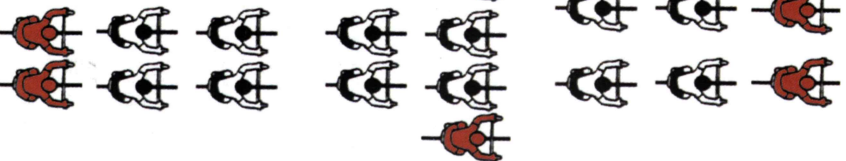
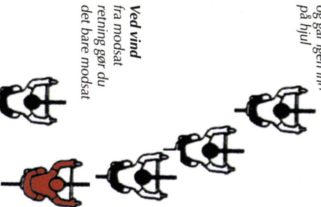
**Skift ved dobbeltrække**  
– den ene rytter skifter ud mod ralkken



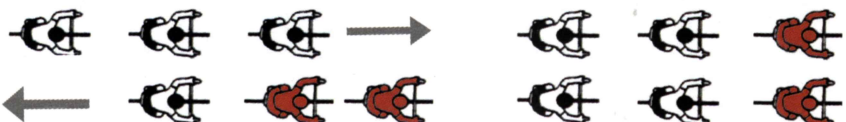
**Fase 2**  
Her er du slået ud mod vindretningen og på vej ned på hjul



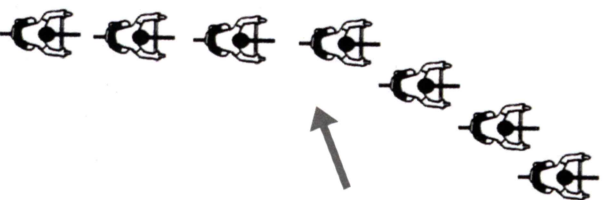
**Fase 3**  
Du er nu nede og går igen m' på hjul



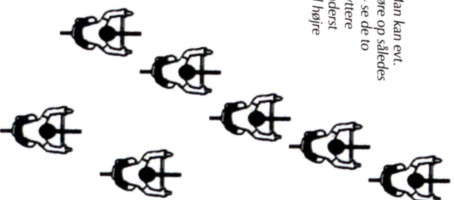
**Roterende skift – der mange steder har "alfers" almindeligt skift ved dobbeltrække.**  
Systemet har mange fordele bl.a.:  
1. man skifter IKKE ud mod ralkken rytter hele tiden – så er man fæls, kommet til at sidde med en stærk rytter forrest er det nu lettere at køre frem den stærke rytter må så rette sig efter det roterende skift



**Ikke plads til alle**  
– her ved vind fra højre. Olie kan en vifte se således ud – så gælder det om at være på væg og evt. køre "op" for at komme i læ



Man kan evt. køre op således – se de 10 ryttere indrest til højre



**Hvad sparer man ved at "ligge på hjul"?**  
Hvis man holder en afstand i cm til den, man ligger i læ af på:

20 cm spares der 44%    100 cm spares der 34%  
40 cm spares der 42%    150 cm spares der 30%  
60 cm spares der 38%    200 cm spares der 27%

**Hvad er egentlig en optimal føringslængde?**  
Den er fra 20 til 60 sekunder. Så længe kræfterne slår til hos alle. Derefter skiftes det, så de med de fleste kræfter løber længere, men HUSK at skifte løng uden at rykke.