

# Boka for deg som vil bli en bedre terrengsyklist

Boka «Best i Terrengsykling» er skrevet av en av Norges største syklistar gjennom tidene, Rune Høydaahl.

Av Ingrid Lorvik

**D**en tidligere proffsyklisten ønsker med denne boka å inspirere leseren ved å dele erfaringer fra og kunnskap om sin store hobby og lidenskap, terrengsykling. Rune har selv hatt en fantastisk karriere på sykkel med blant annet ti verdenscupseire, to OL-deltakelser og seks seire i Birkebeinerrittet. Han var profesjonell syklist i Team Giant Manufacturing fram til 2003 – da han bestemte seg for å reise hjem og fortsette karrieren på nasjonalt nivå. Høydaahl har alltid vært opptatt av allsidighet i treningen, og året etter han flyttet hjem til Norge, imponerte han stort med å vinne Norseman, en av verdens tøffeste triatlonkonkurranser!

Rune blir ofte omtalt som hele Norges terengguru. Han har gitt enormt mye tilbake til idretten sin, og i 2006 startet han sitt eget profflag, for at landets unge og lovende terengsyklistar skulle få muligheten til å satse.

## Inspirasjon og framgang

Boka *Best i terrengsykkel* gir deg en innføring

### Best i terrengsykling

**Forfatter:** Rune Høydaahl

**Forlag:** Gyldendal

**Antall sider:** 144 sider

**Vell. pris:** 349 kr

i både utholdenhetstrening og styrketrening for syklistar. Rune forklarer hvordan du skal legge opp treningen i forhold til puls, perioder, grunnform og formtopper og hvorfor du skal gjøre det slik. I tillegg får du mange gode tips og forslag til ulike økter og øvelser, deriblant Runes egne favoritter. Du får også råd om hva som er viktig å tenke på når det kommer til teknikk og valg av utstyr, hva du bør spise for å prestere optimalt og få best mulig utbytte av treningen og hvordan du skal justere og vedlikeholde sykkel. Dessuten gir Rune deg sin egen vurdering av de største turrittene i Norge. Til slutt i boka finner du treningsprogram for ulike perioder og aktivitetsnivå.

Boka er oversiktlig og lettlest. Det er enkelt å finne fram og gå tilbake om det er noe du trenger å repetere. For eksempel kan du raskt bla opp og repetere teknikkipsene før du skal ut å trene, om du trenger det. Den er også bygd opp slik at du ikke trenger å lese alle kapitlene, men kan plukke ut det som interesserer deg og det du trenger å lære mer om.

## Mest for trimmeren

Dette er ei perfekt bok for alle som ønsker inspirasjon og tips til hvordan man kan bli en



**På heimebane:** Gjennom sin lange karriere som terrengsyklist har Rune Høydaahl skaffet seg god kjennskap til det han skriver om i den nye boka.

bedre terrengsyklist. Den gir en god innføring i trening og sykkelportens mange utfordringer. Her finner du alt du trenger å vite om sykkel og sykling for å få en best mulig sykkelopplevelse.

Men bokas tittel, *Best i terrengsykkel*, kan kanskje være noe misvisende. Da jeg hørte tittelen så jeg for meg at dette var en bok som handlet om hva som skaper verdens beste terrengsyklist. Jeg mener boka er mest rettet mot trimmeren og tursyklisten som ikke har all verdens kunnskap fra før.