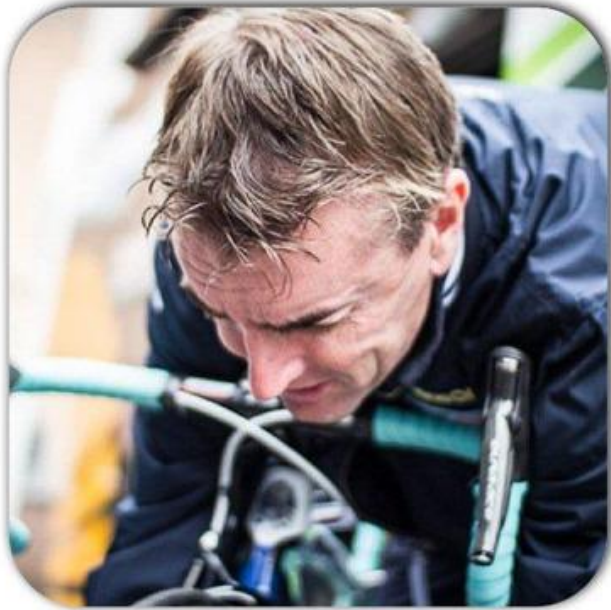


En mångsysslade cykelfantast



Publicerad i [intervju](#) 8 april 2013

Klas Johansson kommer framöver att leverera tips till er läsare i en rad olika ämnen, framförallt inom mekanik, trampteknik och sittposition. Lär känna en mångsysslade expert som lever för cykelsporten.

Klas Johansson är kontrakterad av det svenska cykelförbundet som cykelansvarig. Han närvarar vid alla stora mästerskap, bland annat vid VM och OS. Det var Klas som ställde i ordning cyklarna för de svenska deltagarna till linje- och tempoloppen under OS i Peking 2008 och London 2012 samt under alla VM-lopp sedan 2005.

Klas Johansson har många bollar i luften och är expert inom flera fält. Tidigare har han varit den dubbla VM-guldmedaljören Susanne Ljungskogs tränare.

– När jag jobbade med damcykling var jag tvungen att kunna flera områden eftersom resurserna är mycket mindre än inom herrcykling. Inom herrcykling är du anställd inom ett specifikt område och om du är anställd för att meka så coachar du inte. Jag kan sakna det från damcyklingen, att man blev så involverad i hela laget.

Klas Johansson har några fantastiska cykelminnen. Ett givet är från när han vann SM i Falun 1993, en seger han beskriver som "rätt trevlig" samt när han vann första etappen av Belgien runt och förpassade Jan Ullrich till andra platsen. Men det han är mest stolt över i sitt yrkesliv är när han som Susanne Ljungskogs tränare fick se henne ta två VM-guld.

– Det blev en helt osannolik upplösning av VM-loppet 2002. De sista åtta kilometrarna drar sig tre cyklister loss. Susanne Ljungskog attackerade och kom loss med två andra och efter en incident vurpade de två och Susanne klarade sig. Hon körde ikapp de som dragit sig loss och vann. Det är den mest osannolika VM avslutningen i historien och det är mitt bästa cykelminne utan tvekan!

Klas kan hjälpa proffsen, men självklart har han något också för motionären.

Att ta med på den längre rundan

Som mekaniker har Klas järnkoll på vad man behöver ha med sig ut på den lite längre cykelrundan.

– Om man har förberett cykeln ordentligt så är det mest punkteringar man kan behöva oroa sig för. Ha med minst två slangar, inga lätta skitslangar utan rejäla slangar som håller, och ett multiverktyg. I ärlighetens namn behövs det inte så mycket mer. Kanske en kolsyrepatron eller två om man vill slippa släpa på en pump.

Bikefit

Förutom att Klas vet allt om hur cykeln fungerar rent mekaniskt hjälper han idag, genom sitt företag Probikefit, cyklister att justera sittpositionen.

– Min pappa som cyklar en kilometer och köper mjölk behöver inte en bikefit, men alla som cyklar 10-15 kilometer till jobbet gör det. Det påverkar om det blir en trevlig och positiv upplevelse att cykla. Man lägger mycket pengar på material idag men generellt för lite på hur man sitter, tyvärr.

Håll koll på kläderna

Klas Johanssons bästa råd till en motionär är, förutom att göra en bikefit, att hålla koll på kläderna.

– Det värsta är egentligen att frysa. Ett råd är att förbereda sig för klimatet. Man fryser också mer ju hungrigare man är, så det gäller att hålla koll på energinivån och inte slarva med energiintaget.