

## Retningslinjer når du deltager i motionscykling

Af Kim Abrahamsen

I motionsafdelingen har vi dannet en lille gruppe af kaptajner, som tager sig af at styre træningsturene, både for så vidt angår planlægning af rute og afvikling af turene i de enkelte grupper.

Gruppen består af Bent Aage Nielsen, Betina Heise, Christian Eriksen, Kim Abrahamsen, Lars Sørensen, Michael Andersson, Per Stig, Ove Nørgaard og Steen Offersen.

Alle er til enhver tid velkomne til at kontakte en fra gruppen, hvis der er spørgsmål eller gode idéer.

Gruppen har udarbejdet nedenstående sæt retningslinjer som alle der deltager i motionscyklingen skal overholde.

- Kommandoer op og ned i feltet er meget vigtige og gentages således at alle har forstået det.
- Håndtegn / råb for: Huller - Kanter - Sten - Grus - Løsgående dyr – samt andre ting og sager.
- Se op: Højre / Venstre. (Ved: forhindringer)
- Bagfra: Typisk ved bil bagfra eller andre som vil overhale.
- En og en: Forsøg at komme ind på én række.
- Når kaptajnen har meldt ud, at der skal drejes til højre/venstre, markerer alle, at de har hørt det.
- Efter diverse spurter ved skilte - bakker eller anden form for frit løb, skal der samles op efter **få** hundrede meter, det vil sige at de forreste enten stopper helt eller vender om og kører retur og hjælper de bagerste frem igen.
- Efter et skarpt sving eller anden forhindring, kører de forreste tempoet moderat op. De bagerste sidder stadig og bremser og skal dermed ikke køre sig helt flade, for at komme op i feltet igen.
- Hvis farten har været sat, ned ved sving - bakker - kørsel på en række med videre - er det vigtigt at spørge:

**"Er alle med?"** man orientere sig bagud og svarer så:

**"Nej, der mangler":** \_\_\_\_\_ - hvis der er behov for det, kan der også svares: **"En - to - (antal der mangler) ned"**. Farten sættes ned, når der så er samling igen, svarer dem som er kommet på plads i feltet igen: **"Lågen lukket"**

Denne kommando går så op igennem feltet, så der kan gives gas igen - bemærk der spørges IKKE om lågen er lukket, da det kan blive hørt som at lågen er lukket.

- Ved kørsel på smalle veje, uden hvid midterlinje, og der kommer noget imod feltet, kan der godt meldes: forfra.
- Hvis der er en hvid midterlinje, og der kommer noget imod feltet, behøver man normalt ikke at sige noget.
- Er der lagt op til en spurt, så meldes der selvfølgelig **"Forfra"**.
- Husk at de forreste, skal træde, ned af bakkerne.

- Ved passager af markredskaber - biler som er parkeret mv. hvor der er lidt smalt, undgå panik, de forreste giver lidt gas, så der bliver plads til at komme ind på en række, hvis dette er nødvendigt.
- Ved punkteringer, bliver der et par ryttere tilbage og hjælper til, resten af feltet, kan køre 5 min. ud af ruten, hvorefter der vendes om.
- Der kan med fordel holdes en lille pause ude på ruten, specielt når vi har ryttere med, som ikke har mod på at drikke og køre på samme tid.
- Typisk bliver der fundet lidt godter frem, hos de fleste
- Hvis der køres en spurt, og man ikke kan/vil blande sig i toppen af feltet, så kan man godt se sig over skulderen og se, om der skulle ligge en eller et par cykel makkere bagude, og så kan man lave en lille "grupetto" sammen - resultatet er at vi hurtigt bliver samlet igen.
- Når det er ens tur, til at ligge forrest i feltet, og der ikke kommer en makker op på siden af en, så er det nok fordi man kører for stærkt, tilpas farten.
- Ved pludselig opstået defekt - punkteringer - kæden falder af, eller andre ting:
  - Undgå panik
  - Der gøres tydeligt opmærksom på: defekt, og der kan fra flere sider meldes "defekt" og vi holder.
- Hvis en rytter "hænger" lidt på en bakke, og man selv har lidt overskud, så kan man godt give denne rytter et skub - ja opad og ikke ud i grøften
- Ved kørsel i den mørke tid, husk lygter.
- Ved kørsel om efteråret - vinter, bør lange skærmen monteres (10-15cm. over asfalten) ligeledes anbefales gode dæk eller indlæg.
- Hjælm påbudt.

Vi ved, at ovennævnte er en selvfølge for mange, men nu er det skrevet ned, forhåbentlig til glæde for nye medlemmer.

Vi aftalte endvidere, at hver gruppe tilstræber når man kommer tilbage til byen – og forinden folk kører i hver sin retning for at komme hjem – at stoppe op og lige hilse af med hinanden.