



Banens indretning:

På banen kan man se de forskellige områder delt op med forskellige linier med hver sin farve.

Det blå "fortov", eller La côte d'Azur som franskmændene kalder det.

Det er indersiden af banen som man bruger når man accelererer for at komme op på banen og også området hvor man får bremset ned når man er ved at forlade banen.

Man ligger ikke og kører på fortovet, det er et område man bruger kortvarigt.

Inden man entrer det blå fortov har man orienteret sig bagud så man er sikker på man ikke kommer i vejen for en der er på vej ned fra banen.

Den sorte linie er linien der repræsenterer den korteste vej rundt på banen. Det er simpelthen den linie banens længde er målt efter. Banen er præcist 250 meter lang når man kører på der.

Det er også på den sorte linie vi kører vores intervaller, det er her det går stærkt

Den røde linie, "sprinterlinien"

Det er ikke en linie vi bruger under træningen.

Under de små træningsløb der af og til køres gælder reglen:

-Er man først kørt ned under rød linie så må man ikke trække op over den igen før efter målgang.

Den blå linie er linien vi kører ovenfor når vi varmer op, ruller af og kører ovenfor når vi er imellem intervallerne.

På den måde kan andre grupper eller enlige ryttere fyre den af "nede på den sorte" uden at man er til gene for hinanden.

Træning generelt:

-Lyt til træneren, det er ham / hende der bestemmer hvornår vi gør hvad. ALTID.

-Man skifter ikke bane/retning/føring uden ALTID at orientere sig bagud!

-Når vi kører i grupper, skifter vi generelt altid føringer i svinget efter målstregen. "Ellegaard svinget"

-Lige inden man slår op efter føring vipper man med albuerne så dem der sidder bagved en ved man slår op.

-Hvis ens gruppe er ved at blive overhalet idet der skal skiftes føring tager den førende rytter i ens gruppe yderligere en omgangs føring medmindre andet er aftalt. (dette er for at undgå at det ene holds førende rytter skifter "op i dem bagfra".

-Jo mere stabilt du holder din bane og din hastighed desto lettere er det for alle andre at være med.

-Følg tempoet i gruppen, der er ikke megen glæde ved at køre i gruppe med en der midt i det hele fyrer den af hvorved gruppen kommer til at køre "i elastik" hele tiden

-Kører du på banen og er i tvivl om hvilken retning du skal køre når der kommer folk bagfra så HOLD DIN BANE.

Det er ret sikkert at træne på banen hvis alle følger trænerens instruktioner og reglerne.