

# **CYKELFORSKRIFTER I GCM**

1. Indledning
2. Sikkerhed
3. Kaptajnsordning
4. Socialt samvær

## **Indledning.**

GCM ønsker primært at klubbens medlemmer får så gode cykeloplevelser som muligt. Dette opnås bedst, hvis sikkerheden er optimal, hvis de sportslige/motionsmæssige udfordringer er tilpasset individuelle målsætninger, og hvis det sociale samvær er positivt.

## **Sikkerhed.**

Den kørselsmæssige sikkerhed skal absolut prioriteres højt. Alvorlige ulykker skal for alt i verden undgås. Derfor skal nedenstående regler overholdes af alle:

**2.1 Færdselsloven skal altid overholdes**

**2.2 Hjelm er påbudt under træning, motionsture og løb**

**2.3 Undgå pludselige opbremsninger under holdkørsel.**

**2.4 Signalér i god tid ved forhindringer forude (huller i vejen, hunde, osv.)**

**2.5 Bagerste rytter advarer mod bilister bagfra**

**2.6 Uregelmæssig kørsel midt og forrest i feltet skal undgås**

**2.7 Racerkørsel i byområder finder ikke sted i GCM**

**2.8 Cyklen skal være i lovmæssig stand med hensyn til lys (når det kræves), bremser og reflekser**

**2.9 Undlad provokationer af bilister og andre**

**2.10 Du har ansvaret for dig selv og de andre**

**2.11 Kør ikke over et kryds med mindre de andre også kan nå det**

**2.12 Ved "vifte-kørsel" skal den/de bagerste være ekstra opmærksom på bagfra kommende trafik.**

**2.13 Ved "kommandoen" paradekørsel køres 2 og 2 i to rækker.**

**2.14 Vis hensyn**

## **Kaptajnsordning.**

I en stor klub som GCM vil der naturligvis altid være forskellige ønsker om distancer og tempo. Det er derfor besluttet at inddele rytterne i 5 grupper med nedenstående karakteristika:

Der vil blive trænet, som nedenstående:

<b>Hold</b>	<b>Tempo Før sommerferien</b>	<b>Tempo Efter sommerferien</b>	<b>Distance Tirsdag/Torsdag</b>	<b>Distance Søndag</b>
A1	Fri	Fri	50 - 75 km	60 - 90 km
A2	29-32 km/t	30-35 km/t	50 - 75 km	60 - 90 km
B1	28-32 km/t	30-33 km/t	50 - 70 km	60 - 80 km
B2	27-29 km/t	27-31 km/t	50 - 65 km	60 - 80km
B3	25-27 km/t	26-28 km/t	< 60 km	< 70 km

Klubben udpeger blandt de rutinerede en holdkaptajn, som får til opgave at sikre en optimal tur for det pågældende hold.

### **B3**

Klubbens hold hvor nye medlemmer primært starter, en vigtig rolle er at vejlede i køreformer og regler, skrevne som uskrevne.

Det er her mange af klubbens erfarende "veteraner" kører, holdet hvor man kommer for sammen med andre at cykle ture og lave motion. Holdet hvor man forventer at træne løbende, og her er der næsten ingen konkurrencemoment, her køres primært "paradekørsel". Det sociale er i højsæde.

### **B2**

Holdet for klubbens medlemmer, der gerne vil dyrke motion sammen med andre, og som gerne vil have lidt "sved på panden". Holdet har fokus på at få en god kondition og en god form, her køres primært "paradekørsel" undtagen ved træningsøvelser. Man ønsker at cykle ture med enkelte øvelser, men den gode oplevelse og de sociale har stadig højsæde. Det forventes at man som minimum træner 2 gange om ugen.

## **B1**

Holdet hvor cykling bruges som træning, sport og fart, her bruges forskellige træningsformer og gerne med konkurrencemomenter. Holdet træner for at blive bedre og evt. rykke et niveau op. Holdet hvor det for de fleste kræver, at man mindst træner 2-3 gange om ugen. Her køres normalt kun "paradekørsel" de første og sidste ca. 5-10 km, herefter vil der ofte indgå "træningsøvelser"/fart.

## **A2**

Holdet for de seriøse, her trænes med "øvelser" og fart. Holdet for de medlemmer der gerne vil køre stærkt, men stadig gerne vil holde sig inden for bestemte grænser.

## **A1**

Holdet for de hurtigste medlemmer i klubben, der dyrker cykelsporten. Holdet er det eneste hold i klubben som har "frie tøjler", det eneste der skal overholdes er at alle skal med "hjem". Her vil være træningsdage hvor der ikke er kaptajner til holdet, men det er altid tilladt at melde sig ind som kaptajn til holdet på en træningsaften hvor der ingen kaptajn er.

Kaptajnens primære opgaver:

**Sikre høj sikkerhed**

**Sikre passende tempo**

**Arrangere frivillige bakkespurter**

**Arrangere frivillige skiltespurter**

**Arrangere frivillige intervaløvelser**

**Bidrage til en hyggelig stemning på turen**

Det er kaptajnernes holdning, at du kan stole fast på ovennævnte skitserede gennemsnitshastigheder.

Det afgøres af den enkelte, hvilket hold man vil deltage på, men man må være opmærksom på, at holdenes hastigheder gentagne gange ikke vil blive indrettet efter enkeltpersoner, hvorfor det er vigtigt at man kender sin egen ydeevne.

Det betragtes som en selvfølge, at en rytter, der er udsat for defekt eller uheld, hjælpes af det hold, vedkommende er tilknyttet.

## **Socialt samvær.**

Klubben prioriterer det sociale samvær meget højt. Det er derfor meget væsentligt, at alle møder med en positiv indstilling til hinanden og turen. Hvis nogle er utilfredse med et eller andet, bør det ikke komme til udtryk som ukvemsord under selve turen men i stedet drøftes stille og roligt i klubhuset bagefter.