

Mejrup Cykel Club

Overordnede kørselsregler:

1. Overhold færdselsreglerne

Vis ansvar, og følg færdselsreglerne. De er lavet for at beskytte dig og andre i trafikken.

2. Vis overskud

Kør som en gentleman. Også selvom der er andre, der kører råddent.

3. Brug cykelstierne

Cykl på cykelstien, hvis der er én.

4. Husk dit affald

Smid altid dit affald i en skraldespand, eller tag det med hjem.

5. Brug ALTID cykelhjelm

Spænd din cykelhjelm. Altid. Hver gang.

6. Fyld så lidt som muligt

Overskrid aldrig vejmidten, kør én og én på smalle veje, og træk ind til siden, når der skal stoppes op. En række på bakketop og ved uoverskuelige sving.

7. Giv tegn, og vær forudsigelig

Brug hænderne, og skift aldrig pludselig retning. Forvent ikke, at andre kan gætte, hvad du vil.

8. Brug ringeklokken

Advar når du overhaler – især hvis du kører stærkt.

9. Vær opmærksom

Hold øje med trafikken og forholdene. Undgå musik i ørene, og tænk over, om andre kan se dig.

Mejrup Cykel Club

Kaptajner (Tovholdere)

Kaptajner er personer der har stillet sig til rådighed for at vi alle kan få en "bedst mulig" oplevelse af træningsturene. Kaptajnerne, giver sig til kende inden trænings start, således at opdeling har fundet sted inden trænings begyndelse.

Kaptajnerne har beføjelse til at tilrettevise/afvise personer, som efter kaptajnens skøn ikke passer på det hold som denne er ansvarlig for. Kaptajnen har beføjelse til at øge/sænke tempo efter bedste skøn/overbevisning, om hvordan gruppen kommer til at fungere bedst muligt.

Såfremt der ikke er en kaptajn til træningsstart i flere gruppe, henstilles til at de personer, der normalt træner med gruppen, træder til!

Kaptajnen er din repræsentant, og gør et frivilligt stykke arbejde for at du får den bedst mulige oplevelse af træningsturene, og skal derfor behandles med respekt.

HVIS ULYKKEN ER UDE

- Bevar roen - få overblik.
- Stands ulykken - sæt nogen til at advare andre trafikanter og kom væk fra vejen.
- Giv førstehjælp - stands blødninger, læg tilskadekomne i aflåst sideleje, forebyg chok.
- Tilkald hjælp - brug 112 - oplys navn - personnummer - uheldsstedets adresse og skadens omfang.
- Få modpartens navn - adresse - bilens registreringsnummer og navn på forsikringsselskab.
- Medbring dit navn, adresse og tlf. nr. samt evt. kopi af sygesikringsbevis i din cykeltaske.
- Sørg for, at tilskadekomnes familie får besked og cyklen bringes hjem.
- Tal med de andre om uheldet og lær af begåede fejl.
- Ved alvorlige uheld bør politiet tilkaldes, af hensyn til en objektiv undersøgelse og placering af erstatningsansvaret. Tlf. nr. til politiet er 114.

(installere evt. 112-appen, da den kan sende GPS-koordinaterne til alarmcentralen)

Forhold ved defekt:

Undgå ophold på kørerbanen.

Vælg en placering til udredning af defekten, som ikke udgør en sikkerhedsrisiko.

Er der mange i gruppen, kører de der ikke hjælper med defekten i 'sløjfe'.

Man efterlader aldrig en rytter alene, før evt. hjælp ankommer.

Mejrup Cykel Club

Træningsture

Kørsel bør foregå i hold, bestående af min. 4 personer. 14-16 pers. anført af en kaptajn, der har tilrettelagt ruten inden start.

Den, der er udpeget som kaptajn på turen, har ret og pligt til at organisere turen.

På turene bør de mere rutinerede vejlede og hjælpe de mindre rutinerede med at lære håndsignaler og "reglerne" for sikker cykle- og holdkørsel.

Der køres ALTID med hjelm på træningsture – (ingen cykelhjeml = ingen fællestræning). Halvdelen af de alvorlige skader, som cyklister pådrager sig, er hovedskader. Hvis hjelmen har fået et kraftigt slag, skal den skiftes ud. Også selvom du ikke umiddelbart kan se, at den er beskadiget.

Tag hensyn til dine kammerater, medbring altid ekstra slanger eller lappegrej og pumpe.

Det er okay at sidde på hjul bagerst i feltet. Hvis du ikke har kræfter/energi til at tage føringer, er du naturligvis altid velkommen til træning alligevel. Du skal blot sørge for at placere dig bagerst i feltet i stedet for at prøve at tage føringer. Gør plads for dem der er på vej nedad i rækken, så de kan komme ind foran dig.

Kommandoforplantning

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet og gi' signal når det kan ske.

Den eller de ryttere som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksom på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet. Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil i højre" osv. Advar altid i god tid.

Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

Den eller de ryttere som ligger forrest kan også gøre opmærksom på at der ikke kommer forhindringer ved at råbe "FRI", dette er kun til høflig orientering. Husk det er altid din beslutning om det er sikkert at køre frem.

Advar kun om de vigtigste forhindringer. Lad være med at påpege hver eneste lille forhindring på vejen. Men der ingen grund til at alle ryttere hele tiden fortæller om alle mulige småting på vejen, det ødelægger rytmen og tager fokus væk fra alvorlige forhindringer. I øvrigt bør du altid selv være opmærksom på trafikken og vejen – også selv om du sidder og hygger dig bagerst i feltet.

Kommando-forplantning kan også foregå med håndsignaler:

- Højre- og venstresving; hold armen ud vandret og peg. Råb evt. højre/venstre.

Mejrup Cykel Club

- *Peg ned i vejen på højre/venstre side betyder forhindring i vejen (sten/grus/hul). Råb evt. sten/grus/hul.*
- *Peg op i højre/venstre side betyder forhindring oppe (gren/skilt). Råb evt. gren/skilt.*
- *At holde en åben hånd ned ved siden af benet med håndfladen bagud betyder "sæt farten ned". Ved kryds råb: Se op.*
- *At sætte højre/venstre arm om bag ryggen og vinke med den betyder "stationær forhindring på højre/venstre side. Råb også: Se op højre/venstre.*

Forskellige advarsels råb:

"Defekt" Når er f.eks. punktering eller anden defekt

"Hul" Når der er hul(er) i vejen

"Grus" Når der er grus på vejen

"Sten" Når der er sten på vejen

"Stopper!" Når der stoppes op

"Forfra!" Ved trafik (eller fodgængere) forfra

"Bagfra" Ved trafik bagfra

"Fri!/Fri bagfra!/Fri forfra!" Ved passage af kryds mv.

"Se op!/Se op venstre!/Se op højre!" Advarsel ved forhindring af fra siderne

"Saml op!/Opsamling" Hvis de bagerst liggende ryttere er sakket agter ud

"Ruller" Når tempoet sænkes, f.eks. hen mod rødt lys

Sikkerhed i feltet – Råd og vejledning

Ved fællestæning har du ansvar for både din egen sikkerhed og feltets sikkerhed. Når der er fællestæning skal vi efterleve nogle simple, men vigtige regler for at alle kommer hjem uden skrammer på knæ og albuer.

1. Cykling foregår så vidt muligt på rækker på cykelstier eller i siden af vejen, så vi fylder så lidt som muligt. Vi cykler i 1 eller 2 rækker alt efter vejforholdene. Selvom en vej er bred og ikke særligt trafikeret, er det en god vane at cykle i rækker i (højre) siden af vejen. Hold en afstand på ca. 50-60 cm fra kanten (mindre på små veje).

2. Skiftende føringer. Vi praktiserer 2 former for skift: PARADEKØRSEL og RULLESKIFT (rulleskift kaldes også flydende rotation).

Vi skifter positioner/føringer når oversigtsforholdene tillader, dvs. vi skifter IKKE positioner lige før f.eks. sving og før bakketoppe.

Vi skifter positioner regelmæssigt. Når farten er høj skifter vi positioner ofte, og når farten er lav skifter vi mindre hyppigt (0,5 km-3 km).

PARADEKØRSEL:

a. Der køres i 2 rækker. De to forreste er "feltets øjne" og har ansvaret for at advare om forhindringer

Mejrup Cykel Club

i god tid.

b. Skift: Forreste yderste mand kører frem og trækker ind foran forreste inderste mand. Yderrækken følger med frem. Det er vigtigt at skiftet foregår jævnt. Derfor skal skiftene ikke foregå for tit.

c. "Ind på en række" sker altid ved flette som i "lynlåsprincippet". Yderste mand kører ind foran side makkeren. Ved større hold, accelerere de forreste i feltet og de bagerste tager farten af, så der bliver plads til alle.

RULLESKIFT:

1. a. *Der køres i 2 rækker. De to forreste er "feltets øjne" og har ansvaret for at advare om forhindringer i god tid.*

b. Hvis vinden kommer fra højre køres der frem i yderrækken (læsiden), dvs. med uret.

2. *Hvis vinden kommer fra venstre køres der frem i inderrækken (læsiden), dvs. mod uret.*

c. Skift: Den ene række køre frem og den anden række ligesom glider tilbage. Når man kommer frem foran den forreste rytter trækker man ind foran og begynder langsomt at glide tilbage. Det er vigtigt at holde et jævnt tempo når der køres frem.

d. Når man kommer ned som sidste mand skifter man række og lægger sig hurtigt på hjul.

e. "Ind på en række" sker altid ved flette som i "lynlåsprincippet".

3. *Hold din position i feltet - også i og efter sving. Rækken brydes kun ved bakke- og eller skiltespurt. Umiddelbart efter en eventuel spurt "samles op", og der fortsættes i to rækker.*

Indtag normalt samme position i feltet når der samles op.

4. *Overskrid aldrig vejmidten.*

5. *ALLE holder rækken og rytmen i feltet, med andre ord: INGEN LØSE FLAGRENDE RYTTERE hængende udenpå rækken, når feltet ruller.*

6. *Hold en passende afstand på ca. 50-60 cm til den foran kørende. Erfarne ryttere kan køre med endnu kortere afstand, men dette vil kræve større koncentration. Hvis du ikke kender den foran kørende rytters teknik og "kørestil" så hold lidt større afstand.*

7. *Hold en jævn fart og undgå så vidt muligt pludselige opbremsninger.*

8. *Behersket acceleration (med mindre der sprintes om byskilte). De forrestes accelerationer skal altid ske langsomt, aldrig i ryk og hele tiden med tanke på at feltet skal holdes samlet – det gælder jo ikke om at komme i udbrud. Mange ryttere har en tendens til at skrue tempoet markant op ved skiftet fra 2. til 1. position af frygt for at reducere feltets fart.*

9. *Spis og drik når du ligger sidst i felter - alle bør ikke drikke/spise samtidigt.*

Mejrup Cykel Club

10. *Vis, med hånden eller albuen, når du vil ha' den næste rytter til at overtage føringen.*
 11. *Den/dem som ligger forrest i feltet træder også ned af bakke – herved undgår andre at bremse.*
 12. *Kig over skulderen på rytteren foran dig og ikke på hans baghjul. På den måde kan du forudse forhindringer eller farer som kan gi' en ujævn fart eller cykel retning som feltet tar'.*
 13. *Bakker – Udvis forsigtighed ved kørsel på stejle bakker. Mange ryttere "falder" 2-3 meter tilbage når de rejser sig fra sadlen. Bliv ved med at træde når du rejser dig. Hold passende afstand til den forankørende eller hold lidt til siden.*
 14. *Undgå at lave "huller" i feltet. Hvis der pludselig opstår et hul foran dig, så luk det stille og roligt i stedet for at accelerere heftigt for derved at skabe et hul til de bagved liggende. Det kan ikke undgås, at der opstår huller i sving, ved lysreguleringer, på opstigninger, nedkørsler osv., men en gruppe med erfarne ryttere vil lynhurtigt kunne lukke sådanne huller og på den måde være i stand til at køre samlet langt det meste af tiden. Hold altid en afstand som er mindre end en cykel-længde.*
 15. *Hold med begge hænder på styret, placer hænderne yderst på styret. Holder man midt på styrets overrør, vil et svaj fra sidemanden få katastrofale følger, med styr-fletning og evt. styrt til følge.*
 16. *Nedbremsninger foretages i god tid og med en rolig bevægelse. Når man ligger i feltet, foretages ingen panikopbremsninger. Får man defekt eller skal stoppe: ADVAR – træk langsomt ud af rækken og stop herefter (ræk evt. en arm i vejret).*
 17. *Slår rækken et svaj, så lad bremsen være urørt og svaj stille og roligt med.*
 18. *Møder du et hul i vejen eller en "død krage", så køр lige ud, hellere en punktering eller en bukket fælg, end en bunke ryttere på vejen.*
 19. *Gearskiftet - Den enkelte vælger i god tid sin gearing, ingen skifter gear midt på en bakke, det vil medføre, at dem bagved må dreje ud eller bremse. Har du valgt et for stort gear til en bakke, så stå op og træd, men husk, at rejse dig op inden du går i stå, i modsat fald generer du dem bagved.*
 20. *Overhaling - Hovedreglen er, at man altid overhaler venstre om. Gå aldrig indenom, når der køres på række. Ved en evt. spurt vil der blive overhalet indvendig og udvendig. Men det er ALTID den bagfra kommende, der skal vurdere om manøvren kan foretages uden gene og risiko for de foran kørende.*
- Vil man ligge inderst, skal man altid højt advisere om, at man "kommer indenom", eller forsigtigt lægge en hånd på den forankørendes højre side, så han/hun er opmærksom på, at han/hun har en rytter på højre side.*

Mejrup Cykel Club

Det er den som kommer bagfra som har ansvaret (også forsikringsmæssigt).

21. *Man bør aldrig vende sig om, for at se bagud. Man risikerer at slå et slag ind i sidemanden, med styrt til følge. Skal man vende sig om for at orientere sig bagud, bør du lægge en hånd på side-mandens skulder, så holder man retningen og balancen.*

22. *Mobiltelefoner – må ikke anvendes under kørsel i feltet.*

Forkortelsen ICE står for "In Case of Emergency" (dansk: I nødstilfælde). Gem et telefonnummer i mobiltelefonen under ICE på pårørende som kan kontaktes i nødstilfælde.

23. *Medbring altid en form for identifikation, eller skriv navn, adresse og telefon nummer i hjelmen, eller andre steder. Skriv også gerne en kontakt oplysninger på en person som kan kontaktes i nødstilfælde.*

24. *Flagrende tøj skal pakkes ned i baglommen – det er det de er beregnet til. Rytternes udsyn bag ved dig bliver meget begrænset, hvis dit tøj flagrer.*

25. *Anvend briller for at undgå at få insekter, støv og lignende i øjet. Briller med gult og orange glas fremhæver kontraster, hvilket gør det nemmere at se ujævnheder i vejen.*

26. *Opbevar spidse genstande i en sadeltaske (nøgler, skruetrækker, mini værktøj m.m), ikke i lommerne.*

27. *Når der opstår farlige situationer så fokuser udelukkende på løsningen af problemet og ikke mod problemet.*

28. *Hvis du lider af en sygdom (epilepsi/sukkersyge/allergi/hjerte) eller tager regelmæssig medicin så husk at oplyse det til mindst en af dem som du cykler med og medbring evt. dokumentation/telefon nummer i en lille plastik pose.*

- Velkommen til træning –

Go' tur

Mejrup Cykel Club

10 gode råd ved deltagelse i cykelløb

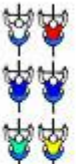
- 1:** Helt generelt skal du opføre dig ordentligt og bruge din sunde fornuft, når du kører løb.
- 2:** Kig op og kig fremad, når du cykler. Ofte sker der styrt, fordi folk sidder og glor bagud eller ned i vejen, hvorefter de kører op i baghjulet på ham foran.
- 3:** Når du gerne vil skifte bane, skal du tænke på, der måske sidder en bagved, som har sit forhjul på siden af dit baghjul. Specielt når I kører sidevindskørsel. Så orienter dig, inden du skifter bane.
- 4:** Ved sidevindskørsel skal du ligge i den side af vejen, hvor vinden kommer fra, så dem der skal sidde på hjul af dig, kan ligge på "viften" og dermed få læ.
- 5:** Når du ligger i et felt, så brems kun op, hvis det er strengt nødvendigt. For eksempel hvis der sker et styrt foran dig, eller du kommer til et skarpt sving. Ellers skal du altid følge feltets rytme, for pludselige opbremsninger er ofte skyld i styrt i feltet.
- 6:** Du skal altid træde, når du har nogen på hjul. Ikke noget med lige pludselig at rejse dig op og strække ben. Det er irriterende for ham bagved, og det kan resultere i styrt.
- 7:** Hvis du sidder i en gruppe eller et felt, så pas på med ikke at skubbe cyklen bagud, når du rejser dig op på en stigning. Det har ryttere ofte en tendens til at gøre, og det er et problem for rytteren bag dig.
- 8:** Følg feltets rytme rundt i svingene, ellers opstår der tit irriterende huller, der efterfølgende skal lukkes. Sørg for at kende (fart)begrænsningen på cyklen rundt i svingene og prøv at "læse" svinget på forhånd, så du kan vurdere farten.
- 9:** Undgå de klassiske begynderfejl og styrt. Husk at klikke ud af pedalen ved stop og hav aldrig den "inderste" pedal nederst, når du kører gennem et sving. Altså hav altid pedalen oppe i den side, du hælder cyklen til i et sving.
- 10:** Drik altid kun, når du kan se vejen, så du for eksempel ikke kører ned i et hul, samtidig med du drikker og kun har én hånd på styret. Husk på, det kan være meget anstrengende at spise og drikke på vej op ad bakke, så gør det på de flade strækninger med fuldt udsyn til vejen foran dig.

Mejrup Cykel Club


"Snebjerg" modellen


<https://www.youtube.com/watch?v=idVmNYWxm20>

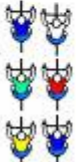
"Snebjerg" modellen

①  "Snebjerg" modellen anvendes af mange klubber i dag. Fordi i en ved modellen er, at gruppen aldrig fjlder mere end 2 rækker i bredden, til gengæld kræver metoden en del øvelse for at fungere optimalt.

②  1. Skiftet aftales mellem de to forreste ryttere og der gives besked til de øvrige ryttere i feltet, med kommandoen "Skifter".

③  2. Yderste række øger hastigheden og kører frem i forhold til den inderste række, der fortsætter med uændret hastighed.


④  3. Forreste yderste rytter trækker ind til højre, foran forreste indvendige rytter og bagerste inderste rytter trækker ud til venstre, bag bagerste udvendige rytter.


⑤  4. Yderste række fortsætter frem med den øgede hastighed, indtil formationen igen er på plads og skiftet er slut.

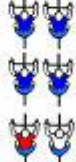
"Grindsted" modellen

①  "Grindsted" modellen har været anvendt i mange klubber i flere år. Metoden er derfor kendt af de fleste ryttere og er et naturligt valg for de grupper hvor der hyppigt kommer nye ryttere til, dvs. B2 og C holdene.

②  1. Skiftet aftales mellem de to forreste ryttere og der gives besked til de øvrige ryttere i feltet, med kommandoen "Skifter".

③  2. Forreste yderste rytter øger hastigheden og trækker ind foran forreste rytter i den inderste række.

④  3. Forreste inderste rytter vinker de øvrige ryttere frem.

⑤  4. De bagerste ryttere trækker uden om de to forreste ryttere, der sætter hastigheden ned og lader sig falde hele vejen gennem feltet.

⑥  5. Når de ryttere der lader sig falde tilbage når enden af feltet, trækker de ud bag de øvrige ryttere og skiftet er slut.