

## Vejledning for racertræning for Struer Cykelklub SCK

For at sikre en så god og sikker træningstur som muligt, vil der til hvert hold være en ansvarlig kaptajn/træner, der har det overordnede ansvar for turens planlægning og gennemførelsen af denne.

Der påhviler dog alle ryttere et individuelt og kollektivt ansvar for, at turen gennemføres så godt og sikkert som muligt. Derfor er det vigtigt, at alle ryttere kender, accepterer og udfylder de roller der er i forbindelse med hver enkelt træningstur. Hvis hvert enkelt medlem finder det rigtige hold, er der med sikkerhed garanti for en masse hyggelige træningsture med cykelklubben.

### Hold inddeling SCK

Hold 1 cykler 60 – 70 km med gennemsnitsfart på ca. 32-36 km/t. Der vil på ruterne være indlagte spurter og bakkespurter, med opsamling ved byskilte og på bakketoppe, efter spurter ventes der på en hurtig samling af gruppen, der ventes ikke over en længere strækning på enkelte ryttere. Hvis der er ryttere der bliver sat på flad vej, skal kaptajnen have kontakt med rytteren, og aftale at den satte rytter lader sig falde tilbage til næste gruppe (hold 2). Der kan ved visse træningsture (tirsdage) forekomme intervaltræning i gruppe inddelinger. Der rulles af de sidste 8 - 10 km på ruten. Hold 1 er primært for øvede motionscyklister.

Hold 2 Cykler 50 – 70 km med gennemsnitsfart på 28 - 32 km/t – Der vil på ruterne være indlagte spurter og bakkespurter, med opsamling ved byskilte og på bakketoppe. Hvis der er rytter der har svært med at følge med, aftales det indbyrdes på holdet i samråd med kaptajnen, at man eventuelt finder en af følges med, eller selv "finder hjem" således at det ikke får påvirkning på hele holdets træning. Der rulles af de sidste 8 - 10 km på ruten.

Hold 1/2 kører altid samme rute, dog kan der på Hold 1 forekomme længere ture/træninger, ellers er planen at det skal være muligt at falde ned til næste gruppe ved tirsdagstræningen.

Hold 3 Cykler 30 – 40 km med gennemsnitsfart 23-27 km/t. Her ventes på alle hele vejen rundt på ruterne.

Hold 3 kører lidt efter egne og kaptajnens regler, her skal der være plads til alle, passer du ikke ind på holdet kører du nok for stærkt, og skal i så fald prøve kræfter med hold 2.

Holdene kører de planlagte ruter som er anvist på hjemmesiden, medlemmer har også selv lidt ansvar i, at følge med på klubbens kalender på hjemmesiden, og eventuelt få downloadet de forskellige ruter.

Sker der en defekt på ruten, venter alle øvrige rytter. Der tilbydes hjælp til defekter og lapninger som kan løses væsentlig hurtigere hvis man hjælper til. Det er god klub ånd at tilbyde sin hjælp, og husk at vi alle i løbet af en sæson nok rammer en punktering, jo hurtigere vi alle er til at hjælpe, det hurtigere komme alle mand på sadlen igen. Det er ok at køre frem på ruten og vende tilbage for at holde sig varm. Det er ikke meningen at kaptajnen skal føle sig forpligtet til at hjælpe med defekter, det behøver han ikke have større forudsætninger for end andre på landevejen.



## Kaptajn

- Kaptajnen er holdets leder og er ansvarlig for hele turens planlægning, gennemførelse og holdets adfærd under turen. Kaptajnen er udpeget af SCK's bestyrelse og eventuel nedsatte udvalg.
- Kaptajnen skal sikre, at alle kører efter de forudsætninger der er defineret for det pågældende hold, f.eks. turens længde, hastighed, opvarmning og træningspas.
- Kaptajnen møder op i god tid før start, og orienterer om turens indhold og hvor turen går hen, og hvor lang tid turen forventes at tage. (Klubbens kalender er altid opdateret med ture/ruter).
- Bliver en Kaptajn forhindret i at møde, skal vedkommende sikre at der er en afløser.
- Kaptajnen skal sikre, at alle på holdet får det maksimale ud af træningen.
- Kaptajnen skal sikre, at alle rytterne på holdet følger klubbens adfærdskodeks, og at holdet fungerer socialt sammen.
- Kaptajnen sørger for indlæggelse af by og bakke spurter på turen og efterfølgende opsamling.
- Kaptajnen skal sikre, at alle starter samtidig fra Struer Hallen og at alle slutter ved Struer Hallen.

## Rytter

- Den enkelte rytter finder det hold, hvor vedkommende har lyst og evne til at køre med på, det er vigtigt for både dig selv og andre at det passer, vær ærlig om din kunnen og formåen.
- For at kaptajnen kan løse sin opgave, skal alle holdets ryttere følge de givne anvisninger.
- Alle opfordres til at medvirke til, at nye medlemmer føler sig velkomne i klubben.
- Alle skal sikre god og rettidig kommunikation, ved at følge de givne kommandoer og gentage dem "gå ned gennem" holdet, så alle ved når der skal drejes, standses m.v.
- Ønsker en rytter at forlade holdet ude på turen, skal kaptajnen informeres forinden.
- Man diskuterer ikke på landevejen med andre, uoverensstemmelser klares altid bagefter.
- Ryttere der ikke følger kaptajnens anvisninger gentagne gange, kan få besked på at forlade holdet og fortsætte turen alene, det forventes selvfølgelig at alle respekterer kaptajnens anvisninger.
- Ved defekt, f.eks. punktering, skal der tilbydes hjælp.
- Ved defekt skal kaptajnen straks orienteres. Kaptajnen beslutter, hvordan turen efterfølgende skal fortsætte for hele holdet.
- Husk at SCK er en motionscykelklub, og der skal være plads til alle motionister på det rigtige hold.
- Husk at vi ALTID følger færdselslovens regler, vi kører ikke over for rødt eksempelvis.
- Vi vil gerne træne på vejene uden at bilisterne provokeres, vi prøver at gøre os "små" så hurtigt vi kan under træning 2 og 2. Vi hilser pænt på bilister som har tid til at vente på os.
- Vi rydder op efter os ude i naturen, vi smider ikke affald rundt omkring.

