

## Sådan cykler vi i Korinth Cykel Motion

I **KCM** cykler vi i grupperne M, T og R. (mountain, tur og race).

Grupperne er opdelt efter gennemsnitshastighed og køretid.

Vi sætter sikkerheden i højsædet.

**Af sikkerhedsmæssige grunde, må en gruppe aldrig køre ud med mere end maksimalt 15 ryttere.**

Er der mere end 15 ryttere i en gruppe, deles den op i to, på én af følgende to måder:

- Der kan enten deles lige over i to og udpeges en 2. holdkaptajn blandt de fremmødte.
- Der kan køres samlet, men i to grupper med 100 meters afstand, som følger samme rute. Holdkaptajn og turlleder sidder i den forreste gruppe, og de stærkeste sidder med i den bagerste gruppe, således at én af disse kan køre frontgruppe op ved defekter o. lign. Der opsamles ved lyskryds, på bakker mm.

Deltagerne cykler på eget ansvar.

Alle i gruppen er ansvarlige for, at der er en god stemning på hele turen.

Vi tager hensyn til hinanden, er opmærksomme og hjælper hinanden, også ved defekter eller uheld.

Vær opmærksom på, hvordan du selv kører og hold øje med de nærmeste omkring dig. Kør roligt. Undgå at slingre. Hold et jævnt tråd. Når der køres tæt i en gruppe, kan en undvigemånøvre ved et hul i vejen, en sten eller lignende være årsag til uheld.

Færdselsloven skal overholdes og alle følger holdkaptajnens anvisninger. Husk f.eks. at give holdkaptajnen besked, hvis du vælger at køre fra ruten.

**Deltagerne skal anvende cykelhjelm.**

Det anbefales at medbringe væske, måske lidt energi i form af f.eks. rosiner, bananer eller en energibar. Hav også altid en ekstra slange med og eller lappegrej, hvis du skulle punktere.

**KCM's** grupper kører altid på de svagestes præmisser. Alle skal have glæde af turen. Har du gode ben, så brug dem, når holdkaptajnen giver løbet frit for spurter.

***Ingen bliver efterladt på ruten - alle kommer med hjem.***

**Gruppe M** - her køres der med de tykke hjul altså på MTB. Der vil ikke være holdkaptajn i denne gruppe, men de der møder op aftaler selv dagens/aftenens forløb/tur. Er der nok der møder op deles gruppen efter behov - alle kommer med "rundt" uanset træningsform og teknisk kunnen.

I **gruppe T** kan du cykle med på helt almindelige turcykler.

**Hastighed 16 – 20 km/t** og distance op til 40 km eller efter aftale.

**Gruppe R** er for de cykelmotionister, som kører på racercykel og har lyst til at presse sig selv og køre intensivt.

Hastigheden ligger på **over 25 km/t**.

Der køres 40 - 60 km eller efter aftale.

## SIKKERHED

### Før du cykler ud

Sørg for, at du har de fornødne forsikringer på plads, inden du cykler ud med **KCM**. Sørg for, at din cykel er sikker og i orden. Medbring en ekstra slange og/eller lappegrej samt pumpe.

Vær praktisk påklædt. Medbring mindst 1 flaske vand/energisdrik, og evt. lidt energi i form af en banan eller en energibar.

Børn under 15 år, skal være ifølge med en voksen.

Der skal bæres cykelhjelme!

### Cykling med KCM

Når du cykler repræsenterer du alle motionscykelryttere og når du cykler i **KCM** klubtøj (bliver aktuelt når vi er tilstrækkelig med medlemmer), repræsenterer du oven i købet **KCM**. Vær derfor et godt eksempel for alle motionscykelryttere og for klubben.

- Vis hensyn!
- Provokér aldrig andre trafikanter!
- Gældende færdselsregler skal selvfølgelig overholdes.
- Vær et godt eksempel
- Hils høfligt på medtrafikanter på landeveje og skovstier, ikke noget med at 'gi' fingeren' – vis god **KCM** ånd.

Vis hensyn – det smitter – lad os sammen starte en epidemi ☺ ☺ ☺

Fra april til oktober foregår turene under ledelse af en holdkaptajn, dog kører gruppe M altid uden holdkaptajn.

Holdkaptajn er en klubkammerat, som har lagt ruten, og dennes anvisninger skal følges.

Holdkaptajn bærer ikke mere ansvar for sikkerheden end alle andre i gruppen. Alle har ansvaret for at bidrage til den gode stemning i gruppen.

**KCM** cykler i grupper med maksimalt 15 ryttere pr. gruppe. Hvis der er mere end 15 deltagere i gruppen, deles op i to grupper, før der køres ud og der udpeges en ekstra, frivillig holdkaptajn blandt de fremmødte, eller der køres i to grupper med ca. 100 m mellemrum.

Uanset gruppe, cykles der på de svages betingelser. Det er okay at sidde på hjul hvis formen ikke er til føringer. Alle kommer med hjem og ingen efterlades ude på ruten.

Der samles op på bakkerne og hvis spredningen i styrkeforholdet i gruppen er stor, har holdkaptajnen forskellige redskaber og træningsvejledninger, som kan medvirke til, at alle i gruppen får en god cykeloplevelse, uanset styrkeforhold. Det er god **KCM** ånd, at de erfarne ryttere hjælper de uerfarne på en kammeratlig og diplomatisk måde – Vi har alle noget at lære.

### **Når turen starter**

Turene starter fra pladsen ved den Korinth Hallen.

### **Kørsel i KCM s grupper**

Vi cykler i rækker 2 og 2 (såkaldt paradekørsel) alt efter vejforholdene – evt. 1 og 1 hvis forholdene byder det. Vi cykler *aldrig* 3 og 3 eller mere!

Vi cykler i højre side, også selvom vejen er bred og ikke særligt trafikeret.

Hvis du har brug for at ændre retning, så orienter dig bag ud før du skifter bane. Vær altid opmærksom på trafikken og vejens beskaffenhed, også selvom du sidder bagerst.

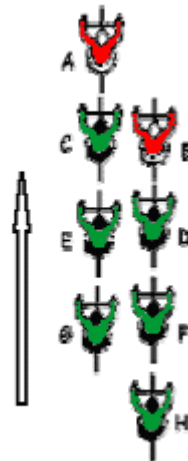
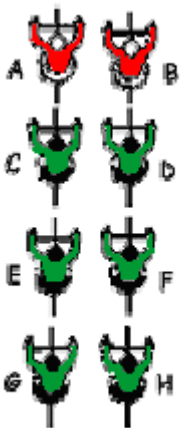
Du cykler på eget ansvar, men bærer også et ansvar for de omkringliggende rytteres sikkerhed.

Vi praktiserer rulleskift (Snebjerg-skift).

Formålet med denne skifteteknik er at:

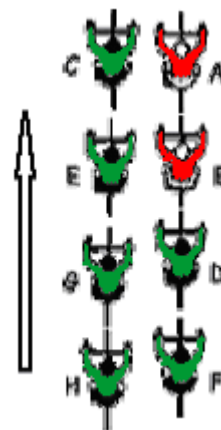
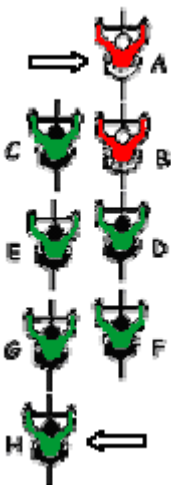
- skabe størst mulig trafiksikkerhed.
- undgå der opstår 'huller' i gruppen.
- lære at køre i gruppe og læ for hinanden.
- der køres i to rækker, parvist. Når der skiftes, øger den første rytter i venstre række hastigheden en smule for at kunne trække ind foran den første rytter i højre række. Det er vigtigt, at højre række er opmærksomme på, at de ikke øger hastigheden, evt. vige en anelse. Venstre række kører frem, så der dannes par med den foranliggende rytter.
- der køres "kæde", når der skiftes kontinuerligt - som en kæde, der ruller. Det er en fordel, hvis der er modvind eller hvis alle er trætte. Det er meget vigtigt, at højre række er opmærksom på at holde hastigheden.
- det er ikke nødvendigt at køre "kæde" på hele touren. Det er holdkaptajnen, der bestemmer, om der skal køres "kæde" eller "hyggeførsel", hvor de to forreste ryttere trækker feltet i en periode. Når der skiftes, råbes kommandoen "skifter", så alle i feltet er opmærksomme på, at der nu skal skiftes makker. Skiftet sker på samme måde, som når der køres "kæde". Første rytter i venstre række rykker frem og glider ind foran i højre række, hvor han bliver første mand.

## Snebjerg skift



1) Skiftet indledes ved, at den forreste højre rytter (B) giver besked og tegn herom. Tegnet er en roterende bevægelse med hånden, som om han rører i en gryde, eller råber kommandoen "skifter".

2) Venstre række (A - C - E - G) glider frem.



3) Forreste venstre rytter (A) glider til højre til indvendig række og bageste højre rytter (H) glider til venstre til udvendig række.

4) Endelig glider den venstre række frem på plads, og skiftet er slut. Med lidt øvelse vil skiftet foregå i en glidende, roterende bevægelse med uret, som en kæde der ruller. Det undgås, at vi fylder mere end 2 i bredden.

Gør opmærksom på, hvis du er ny og ikke kender til Snejbjergskiftet. Så vil holdkaptajnen give den fornødne instruktion.

Alle holder rækken og rytmen i feltet, med andre ord, ingen løse eller flagrende ryttere i tredje eller fjerde position.

Overskrid aldrig vejmidten! Det er forbudt!

Det er forbudt at overhale i 3. eller fjerde position, også på bakkerne!

Hold et jævnt tråd. Brems aldrig pludseligt op.

Får du brug for at undvige, så forsøg at undvige til højre – hellere en tur i rabatten end ud mod trafikken.

”Ind på en række” sker altid ved at flette som iht. ”lynlåsprincippet”.

### **Advarselsråb**

De foranliggende ryttere advarer i god tid, ved forhindringer forude (f.eks. hul, pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik mv.).

De foranliggende ryttere kan også gøre opmærksom på, at der ikke kommer modkørende trafik når der f.eks. krydses en vej, ved at råbe ”Fri!” (Husk dog at denne orientering kun er vejledende, du bærer selv ansvaret når du kører ud i krydset).

De bagerst liggende ryttere advarer ved bagfrakommende trafik mv.

Kommandoforplantning foregår med råb eller håndsignaler. Lær håndsignalerne at kende fra mere erfarne ryttere.

### **Forskellige advarselsråb:**

”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 forhindringer fra siderne.

”Saml op!” - Hvis de bagerst liggende ryttere er sakket agter ud.

### **Bemærk!**

Ved kommandoen ”Saml op!” skal farten tages af i ro og mag og nedbremsningen foretages i en rolig bevægelse.

Foretag aldrig panikopbremsninger! De ”tabte” ryttere kan netop have rejst sig op i pedalerne for at træde op til gruppen og derved risikere at tørne ind i foranliggende med stød og panikopbremsninger til følge.

Pas dog på ikke at ”overadvare”

Advar kun, når det er nødvendigt. Lad være med at påpege hver eneste lille forhindring på vejen. Det kan give uro i feltet og fjerner opmærksomheden fra reelle forhindringer.

Overser du alligevel et hul i vejen, så kør hellere igennem det/hen over det, frem for uventede sving eller opbremsninger. Hellere en punktering end en bunke ryttere på vejen.

Overhal aldrig indenom! Færdselsreglerne skal nemlig overholdes og overhaling indenom er forbudt!

### **Advarselstegn med hænderne**

Pas på, du ikke mister balancen på din cykel, når du slipper styret for at give tegn bag ud. Hold generelt godt fast i styret og placer hænderne yderst på styret.

### **Orientering bagud**

Har du brug for at vende dig om, for at orientere dig bagud, så læg først forsigtigt en hånd på sidemanden skulder. Derved holder du balancen og undgår at miste retning.

Slip aldrig styret med begge hænder på én gang, når du kører i flok!

Mobiltelefoner må ikke anvendes under kørsel på cykel. Vi overholder nemlig færdselsreglerne og brug af mobiltelefon under kørsel er forbudt.

### **Identifikation**

Det er en god idé at medbringe en form for identifikation, når du cykler. Skriv f.eks. navn, adresse og telefon nummer i din hjelm eller opbevar kontaktdata til en person som kan kontaktes i nødstilfælde, i en lomme eller i sadeltasken.

### **Hvis ulykken er ude**

- Bevar roen - få overblik - bedøm situationen.
- Stands ulykken - sæt nogen til at advare andre trafikanter - kom væk fra vejen.
- Giv førstehjælp - stands blødninger - ingen vejrtrækning/kunstig åndedræt - læg tilskadedekomne på siden i aflåst sideleje - tal med pågældende og forebyg chok.
- Tilkald hjælp - brug 112 - oplys navn - personnummer - uhedsstedets adresse og skadens omfang. Det er en god idé, at medbringe en mobiltelefon.
- Få modpartens navn - adresse - bilnummer og navn på forsikringsselskab.
- Medbring dit navn, adresse og tlf. nr. samt sygesikringsbevis eller evt. kopi af dette.
- Sørg for, at tilskadedekomnes familie får besked og at cyklen bringes hjem.
- Tal med de andre om uheldet og lær af evt. begåede fejl.
- Ved alvorlige uheld bør politiet tilkaldes, af hensyn til en objektiv undersøgelse og placering af erstatningsansvaret. Tlf. nr. til politiet er 114.