

För säker och trivsamt träning

Några viktiga punkter

§ 1 Bär alltid hjälm.

Hjälm är obligatoriskt på alla klubbträningar, året runt.

§ 1 Lyssna på den träningsansvarige.

Följ alltid träningsansledarens anvisningar när du deltar i klubbträningarna.

§1 Välj din grupp

På vissa, men inte alla, distansträningar tillämpar vi gruppindelning.

Lugna-gruppen 20-25 km/h

Mellan-gruppen 25-30 km/h

Snabb-gruppen 30+

Hastigheterna avser snittfart. På vintern sänks hastigheterna med 5 km/h.

§ 2 Varna för hinder i tid

Sikten skymms när man ligger på rulle. Därför använder man sig av ett antal tecken så fort en fara upptäcks. Vidarebefordra tecknet till sista man.

Här är de tecken vi använder:

Stanna – en uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt mot nästa cyklist.

Sakta ner – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stannatecknet.

Hinder höger sida – vinka med höger hand bakom ryggen ”åt vänster”.

Hinder vänster sida – vinka med vänster hand bakom ryggen ”åt höger”.

Hinder på vägbanan – typ hål, vägbrunn, glas, grus – peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.

Sväng vänster/höger – vanliga svängtecknet.

Omkörande bil/buss – ropa ”bil/buss”. Detta avänds då vi befinner oss under transport på väg mellan t.ex. olika fartsträckor. Övriga deltagare ska då eka orden genom gruppen och gå in på ett led.

Tätt trafik – ledaren kommenderar ”ett led” eller vid många deltagare ”ett led lucka”. Det sistnämnda innebär att man grupperar sig en 5-6 cyklist med 10 meters mellanrum till nästa grupp osv. Orden ekas genom gruppen.

§ 3 Hjälp varandra

Det går förstås mycket fortare om alla hjälps åt om någon får en punka eller problem med cykeln.

§ 4 Respektera dina medtrafikanter

Följ trafikreglerna och kör säkert! Visa respekt för medtrafikanterna – precis det vi själva kräver av dem.

§ 5 Var förutsägbar

Vad du än tänker göra – se till att alla får reda på det i tid. Gör inga plötsliga rörelser i sidled, utan glid mjukt åt sidan, gärna efter att du först markerat med en liten handpekning eller dylikt. Ska du äta, dricka, ta av/på regnjacka eller något annat, se till att lägga dig sist innan du börjar trassla.

§ 6 Sköt om cykeln

Det är ingen giltig ursäkt att orsaken till olyckan var att man hade glömt att limma däcken, eller inte hunnit ställa in bakväxeln så att den råkade gå in i bakhjulet

Tips och råd vid träningen.

1) Värm upp och avsluta gärna uppvärmning med en paus. Använd **cykelbanorna** om det ändå inte går särskilt fort under uppvärmningen



2) Vänta in de cyklisterna som inte hänger med. Då kommer dom kanske tillbaka nästa gång också. (Nybörjare och otränade rekommenderas att åka i **lugna-gruppen**).

3) Trampa i nedförsbackar om du ligger först och drar. Annars får alla, som ligger bakom, bromsa, på grund av det lägre luftmotståndet. Så trampa på.

4) Använd inte tempostyret i gruppen, om du har ett sådant. Din styrförmåga försämras liksom din reaktionstid eftersom du får långt till bromsarna. Dessutom slipper du sura kommentarer från dina tränarkompisar som blir nervösa av cyklisterna med tempostyren.

5) Se till att din inre pedal (vänsterpedalen i en vänsterkurva) är i sitt högsta läge, och att ytterpedalen är i sitt lägsta (högerpedalen i en vänsterkurva). Lagg lite extra tyngd på den sistnämnda. Då ser du till att den inre pedalen inte går i marken och du får en lägre tyngdpunkt och bättre kurvteknik.

6) Gå ut i motvind – se till att lägga rundan så att ni får motvind i början och medvind på slutet.

7) Hälsa på dina medtrafikanter, det skapar en god stämning.

8) Cyklar du längre än två timmar bör du äta något under tiden. Börja äta redan den första timmen, annars är det risk för hammaren/släggan/väggen: ett oövertygligt tillstånd av total utmattning.

9) Kör vi ett distanspass, särskilt på våren, så se till att hålla ett jämnt och ganska lugnt tempo – särskilt i backarna.

10) Stanna alltid för en fika på långpassen. Är det på vintern kan en torr reservmössa eller ett underställ vara skönt att dra på sig när det är dags att ge sig ut i snögloppet igen..

11) Om gruppen splittras – stå inte och vänta och bli kall, utan vänd och möt de som kommit efter, och ge dem lite draghjälp.

12) Åk avslappnat och glöm bromsen. Spänner du armar och överkropp och håller hårt om styret så kommer minsta lilla sten eller knuff leda till katastrof. Slappna av, böj på armbågarna och låt händerna bara vila på styret, så blir du inte bara säkrare utan också mindre trött. När det gäller bromsarna ska du inte bromsa med dem.

Möjligen ska du justera farten något när det verkligen behövs. Behöver du bromsa lite så gå ut något i vinden i stället och glid sedan mjukt in på rullen igen.

Lite om gruppscyklning

Alla kan hänga med

De som är tröttast i gruppen lägger sig längst bak och släpper in folk på rulle framför sig.

De som å andra sidan är starka tar längre förningar, men inte hårdare. På så sätt hänger alla med och får bra träning trots olika förutsättningar.

Placering och dragteknik

På distanspassen försöker vi att praktisera tvåparsprincipen, om inte ledaren sagt annat – vi ligger alltså två och två ibredd.

Det yttre ledet är det ”snabbare” och rör sig framåt i förhållande till det inre ledet, som redan har varit uppe och dragit. För att det ska fungera är det viktigt att det inte uppstår luckor i leden och att man håller igen i uppförsbackarna. När det är dags att växla kan man säga det till sin parkamrat, varpå den vänstra cyklisten mjukt ökar och lägger sig framför sin tidigare högra parkamrat, (som inte saktar in för då måste alla bakom bromsa). Därefter glider näste cyklist i det vänstra ledet fram till den främre positionen.

Kör aldrig mer än två i bredd. Ibland ligger vi en och en, det avgör ledaren. Tänk också på att de som drar måste trampa på i nerförsbackarna så att inte alla får bromsa.

Håll ansträngningen och kör mjukt

I backar är det bra att försöka hålla samma ansträngningsnivå så att gruppen inte dras ut. Observera att ansträngningsnivå inte är samma sak som hastighet. Tag gärna hjälp av pulsmätaren.

Ta en titt på hastighetsmätaren **innan** det är dags att gå upp och dra. När du går upp så se till att bibehålla hastigheten/ansträngningen

Samma princip gäller om det blir en liten lucka till cyklisten framför. Spurta inte allt vad du kan för att sedan tvärnita när du är ifatt, det är bara slöseri med energi. Försök istället att lugnt och metodiskt arbeta dig ikapp för att sedan bara mjukt ansluta till ”din” rulle.

Ska du ställa dig upp ur sadeln så bör det också ske så mjukt som möjligt, gärna efter att du har växlat ner till en tyngre växel. Försök att bibehålla trycket på pedalerna samtidigt som du reser dig upp ur sadeln. Reser du dig för fort på en lätt växel skjuter du automatiskt tillbaka cykeln en halv meter, och har lika automatiskt skaffat dig en ovän eftersom cyklisten bakom bara hade en decimeter mellan sitt framhjul och ditt bakhjul...

