



## - Regler og køreteknik

1. Færdselsreglerne skal overholdes. Vi kører to og to **og ved fuldt optrukne linjer en og en**. Og ellers ser vi selvfølgelig efter de tegn og ordrer, der kommer fra dem, der kører forrest (det er dem, der bestemmer, hvordan der bliver kørt)
2. Du kontrollerer, at din cykel fungerer forsvarligt og fjerner småsten fra dine dæk før træning.
3. Du medbringer hjelm, drikkevarer, ekstra slanger, pumpe, sygesikringsbevis og evt. mobiltlf.
4. Du skal beherske din cykel for at køre sikkert i en gruppe. Det betyder, at du kører retningsstabil og **ikke svinger/slingrer**.
5. Hold med begge hænder yderst på styret. Holder man midt på styret, kan et svaj fra sidemanden forårsage styr-fletning med risiko for styrt til følge. Det er forbudt at slippe styret med begge hænder.
6. Du skal holde øje med hvad, der sker foran i gruppen. Kig ikke kun på den forankørende rytters baghjul, men hold øje med alt hvad, der sker foran dig. **Det er forbudt at vende sig om og se bagud, når du kører i gruppen.**
7. Du bremser cyklen ved at bremse **80% på forbremsen** og 20% på bagbremsen. Brug aldrig bagbremsen i sving. Nedbremsninger foretages i god tid og med en rolig bevægelse. **Ingen panikopbremsninger.**
8. Hvis du er uheldig at komme ud i rabatten, så stop cyklen stille og roligt. **Forsøg aldrig at hive forhjulet op på asfalten igen. Hvis du gør det, er det næsten helt sikkert, man styrter.**
9. **Det er forbudt at køre med overlap på den forankørende rytter.** Der skal være bremseafstand (**20-50 cm**), så man undgår at blive væltet, hvis en forankørende rytter laver en panikmanøvre.

På nedkørsler holdes der **ekstra bremseafstand**. På smalle cykelstier med mange sving holdes der ligeledes ekstra bremseafstand, og der køres **en og en**.

Energibesparelse i % ved at "ligge på hjul", når man holder en afstand i cm til den forankørende rytter:

20 cm = 44%  
40 cm = 42%  
60 cm = 38%  
100 cm = 34%  
150 cm = 30%  
200 cm = 27%

Ovenstående tal viser, at man kan holde en fornuftig bremseafstand til den forankørende rytter og samtidig have en stor energibesparelse ved at "ligge på hjul".

10. Fortsæt med at træde jævnt, når du rejser dig i pedalerne, og når du sætter dig i sadlen igen. Fokuser på den forankørende rytters baghjul eller sidemandens forhjul, ellers falder du let en halv meter tilbage. Hvis den forankørende rytter rejser sig op, og hans/hendes cykel falder tilbage, kan du hurtigt modvirke dette ved selv at rejse dig op i pedalerne.
11. Skift **ikke** fra stor til lille klinge, når du først er på vej op ad en bakke. Man kan alt for hurtigt tabe et tråd i skiftet og falde en meter bagud. **Vælg den lille klinge foran, inden bakken begynder.**  
Man holder sin plads i gruppen, også på vej op ad bakker, med mindre at træneren har annonceret "frit løb".
12. Kan man ikke følge med i tempo, og er ved at "falde af", eller ser man, at der er andre ryttere, der er ved at "falde af", adviseres træner eller der råbes **"en ned"**.
13. Det er tilladt at bytte plads med sidemand, således at den stærkeste kører i vindsiden. Dette skal annonceres tydeligt, inden manøvren udføres. Sidemanden holder lidt igen og skaber derved det hul, den "trætte" rytter kører ind i.
14. De forreste ryttere advarer om huller i vej, sten og grus, forhindringer i vejside, biler forfra og andre farlige situationer. Tegn og meldinger gentages gennem hele gruppen (dog uden at sætte sikkerheden på spil).

De bagerste ryttere advarer gruppen på bagfrakommende biler ved at råbe **"bagfra"** eller **"bagfra en og en"**, hvis det kræves, der skal køres en og en.

Skal der gøres holdt, råbes der **"stopper"**. Alle holder deres plads i gruppen.

Ved punktering råbes der **"punktering"**. En eller to ryttere bliver og hjælper med at få skiftet slange m.v., mens resten af gruppen venter i nærheden.

Pausen kan benyttes til at forrette sin nødtørft samt **eftersine sine dæk og fjerne småsten**. Medbring en lille skruetrækker til dette formål. Dette gælder både under træning samt på turen til Paris.

## 15. Cykeldæk:

**Vi opfordrer kraftigt alle til at køre på Schwalbe Durano Plus Foldedæk (ikke kanttrådsdæk).**

Hvis du ønsker bedre komfort på cyklen, så vælg dækbredde 700x25c frem for 700x23c.

Hvis alle kører på Durano Plus Foldedæk, og efterser sine dæk for småsten (både inden træning, under pauser, efter træning og ikke mindst på turen til Paris) vil vi få minimalt med punkteringer.

**Pump aldrig dine dæk op på max.**

Anbefalet tryk på dæk er:

**7,0 bar til 7,5 bar – svarende til 101,5 PSI – 108,7 PSI.**

Ved højt dæktryk mister man vejgreb og komfort på cyklen.

## 16. Intervaltræning onsdage:

Vi triller ud til intervaltræningsområdet i 2 grupper, hvor vi derefter kører dagens intervaltræning.

## 17. Distancetræning:

Vi kører i 2 grupper med jævnt tempo og øver os i at holde gruppen samlet. Der køres i moderat tempo op ad bakker, så vi får alle ryttere med og hurtigt ned af bakker. Vi kører ligeledes i moderat tempo lige efter sving og forhindringer, så vi undgå "huller" i gruppen.

Hvor forhold tillader det (f.eks. ved Arresø), vil der nogle gange blive annonceret "frit løb" frem til et på forhånd aftalt opsamlingssted.

## 18. Sverige:

Vi forventer at køre til Söderåsen i Sverige (en tur på ca. 170 km fra Hillerød). På turen vil der være frit løb 2 steder hvor vi samler op på toppen af bakken

Vi glæder os til at starte træningen på landevej sammen med jer alle, og lad os køre efter devisen **"sikkerhed fremfor alt"**. Hvis I har nogle spørgsmål, må I endelig spørge. Der er ingen dumme spørgsmål, så kontakt mig endelig. Det gælder også, hvis I har andre cykel- eller træningsproblemer, så kom frem med det, så tager vi en lille snak om det.

De bedste hilsener  
Klaus Nielsen  
Træner og kaptajn