

# Team Rotary Nordsjælland

## REGLER & KØRETEKNIK M.V.

1. Færdselsreglerne skal overholdes. Vi kører to og to, og ved fuldt optrukne linjer en og en.
2. Du kontrollerer, at din cykel fungerer forsvarligt og fjerner småsten fra dine dæk før træning.
3. Du medbringer hjelm, drikkevarer, ekstraslanger, pumpe, sygesikringsbevis og evt. mobil tlf.
4. Du skal beherske din 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 samtidig med at man giver tegn eller råber "bremser".  
**Ingen panik-opbremsninger.**
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.**
9. **Det er forbudt at køre med overlapp 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, holder 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. Forsæt 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 holders 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 ned gennem hele gruppen.

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.

Det er kun bagerste mand i feltet, der vinker biler frem

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 **efterse sine dæk og fjerne småsten**. Medbring en lille skruetrækker til dette formål. Dette gælder både under træning samt på turen til Paris.

**Ved punktering i dårligt/koldt vejr**, fortsætter resten af gruppen et stykke ud ad vejen, vender om og kører tilbage og samler op. Hermed kan man undgå at stå stille og blive kold.

## 15. Cykeldæk:

**Vi opfordrer alle til at køre på et kraftigt dæk der er god mod punktering.  
Kanttrådsdæk må ikke anvendes.**

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

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:

Der køres individuelt med den største effekt man kan præstere. Sikkerheden må ikke sættes over styr.

## 17. Distancetræning lørdage:

Vi kører i 2 grupper med jævnt tempo, og øver os i at holde gruppen samlet. Der køres i moderat tempo op af 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 undgår "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.

Viglæder os til at starte træningen på landevejsammen med jer alle, og lad os køre efter devisen **"sikkerhed fremfor alt"**.

De bedste hilsner

Klaus Kaptajn telefon 21732085

Kim vicekaptajn og navigatør

Styregruppen Mogens Rasmussen, Mogens propel og Lars Normann

Hvis du har spørgsmål til dette, er du altid velkommen til at spørge

Og husk at der er kun én kaptajn. (det er nemmest)

Hvis kaptajnen ikke er til stede, er det vicekaptajnen eller en af de andre fra styre-gruppen, der sætter dagsordenen.