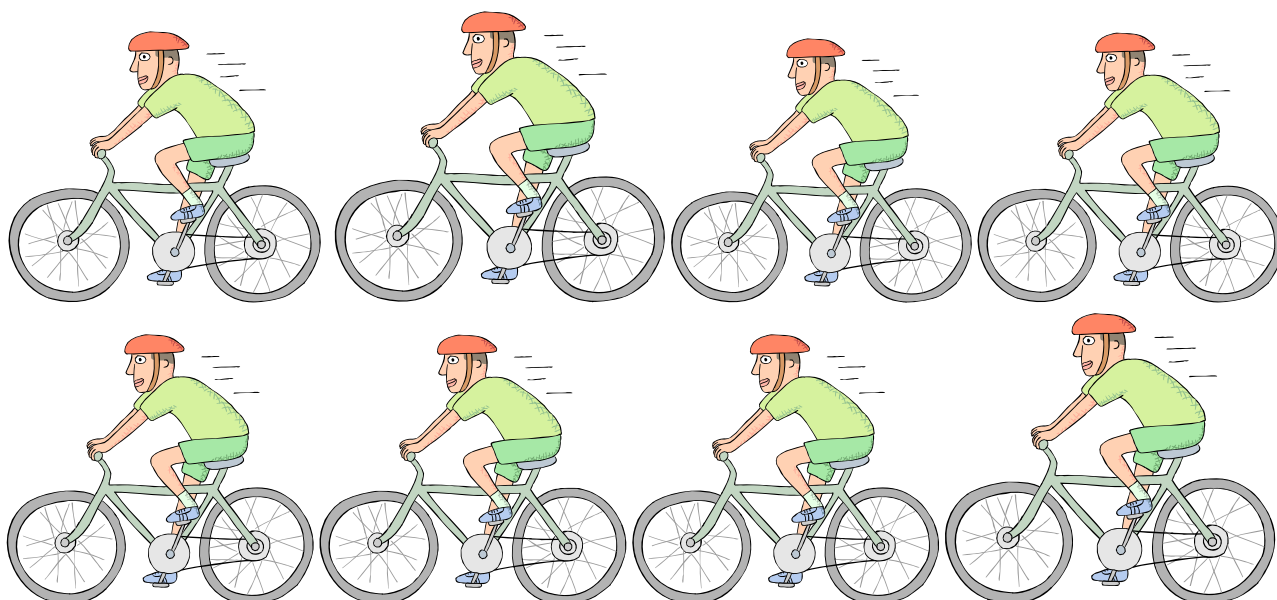


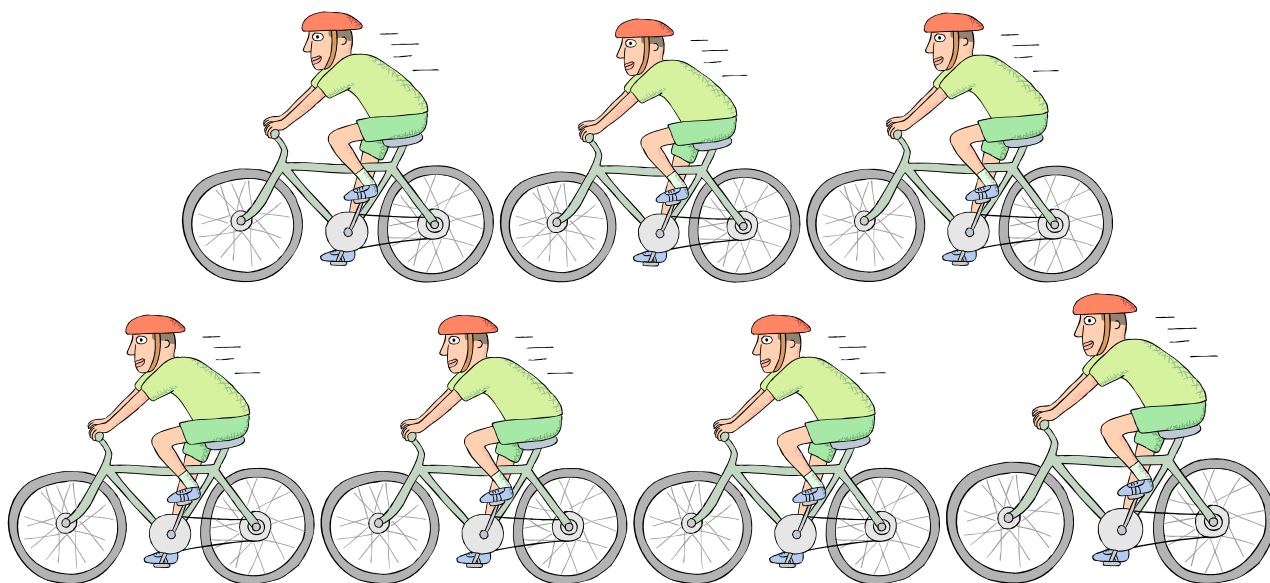
PARADEKØRSEL

- 1. KØR I TO RÆKKER** – hold sideretning – ingen må køre i mellemrum, når det er en større række. Hold passende afstand (20 cm til 1 m afhængig af rutine)
- 2. SKIFT:** Forreste yderste mand trækker ind foran forreste inderste mand. Yderrækken følger med frem. Det er vigtigt at skiftet foregår jævnt. Derfor skal skiftene ikke foregå for tit –(hold hver position min. 1 min / 500 m, dog kan svagere deltage tage kortere føringer). Tempoet skal holdes så konstant som muligt ! Bemærk man får 2 føringer i træk.
- 3. De to forreste er ”gruppens øjne”, og forreste mand til venstre har ansvaret for at gruppen kommer ind på én række, når det er påkrævet, hvilket er tilfældet, når:**
 - a) oversigten på smalle veje er dårlig
 - b) der kommer en modkørende bil på en smal vej
 - c) der kommer en bil bagfra (de bagerste råber besked)
- 4. Ind på én række sker ALTID ved at forreste mand accelererer og trækker ind foran – de øvrige der ligger yderst følger med ind foran deres sidemand osv.**



RULLESKIFT

1. Som ved paradekørsel køres der på to rækker, men modsat paradekørsel er sideretningen ligegyldig, idet der hele tiden køres frem i den ene række, hvorved den anden række ligesom glider tilbage.
2. Hvis vinden kommer fra højre køres der frem i yderrækken (læsiden) – når man når frem ved siden af den forreste kører man forbi samtidig med at man trækker ind til højre. Det er vigtigt at holde et jævnt tempo, når der køres frem. Så mærker man næsten ikke forskellen i tempo mellem de to rækker.
3. Når man kommer ned som sidste mand i inderste række rykker man ud i yderrækken. Det er meget vigtigt at ligge tæt på hjul af hinanden både i yderrække og inderrække, så man undgår ryk.
4. Hvis man er nødt til at gå ind på én række (se under paradekørsel), så skal ALLE ind på to rækker igen, inden man kan starte rulleskiftet op igen.
5. Hvis vinden kommer fra venstre KAN der skiftes modsat.



BAKKEKØRSEL:

Bakker er velegnede til at få pulsen op, få styrke i benene osv., men bakker ødelægger desværre også ofte fællestøringen, idet der ofte forceres for hårdt på bakker.

Derfor bør formålet med træningsturen være klart formuleret:

- 1. Vi skal have en fælles træningstur, hvor alle kommer tilfredse hjem ! eller*
- 2. Vi skal træne benhårdt, kæmpe om at komme først op ad alle bakker – finde ud af hvem der er stærkest !*

1. Bakkerne forceres i fællesskab – dvs. i et tempo, hvor de svageste næsten bliver ”suget” med op af flokken. På toppen sættes farten gradvis op ! Det har den fordel, at gruppen kan holde en bedre gennemsnitsfart end hvis man skal vente på hver bakketop.
2. Hvis bakkerne skal bruges til decideret bakketræning kan man rykke hele vejen op af kortere, stejle bakker, hvorimod man på de længere bakker holder lidt igen på den første del, hvorefter der øges så man kommer over bakkerne i højt tempo. Når toppen er nået fortsættes der i højt tempo ca. 1 km (evt. et udpeget punkt/skilt til spurt), hvorefter der samles op !

I begge tilfælde skal man huske sikkerheden – der er normalt dårlig oversigt på bakker!!!

SPURTER:

Mange elsker at køre spurter, og i cykelløb afgøres de fleste løb i spurter. Når der køres spurter under motionstræning er det med til at få pulsen op, og ved at bruge de store gear giver det også en god muskeltræning.

Men HUSK det taktiske spil i en spurt er det afgørende – prøv derfor at variere din spurt: angrib nogle gange langt ude, lav skinangreb og sid nogle gange med ”is i maven” til de sidste afgørende 200 m.

Husk at gearet er helt afgørende – ofte når man ikke at skifte gear under spurten, så det er vigtigt at kunne bedømme afstand, vindforhold m.m.

Også her skal man huske sikkerheden og være enige om, at spurter kun køres på sikre steder, og at spurten automatisk aflyses, hvis der er generende trafik !!!

VIFTEKØRSEL:

Ved kraftig vind betyder det utroligt meget for farten i en gruppe, at man forstår at placere sig rigtigt i forhold til hinanden. Så er viftekørsel ofte bedre end rulleskift, idet man får mere læ, og at de stærkeste kan tage længere føringer i forhold til de svage.

Desværre kommer man med den køreform ofte til at fylde hele vejen. Det kan afhjælpes ved at man deler op i grupper på 3-5 mand, alt afhængig af vejens størrelse.

Forreste man tager en føring, idet han giver plads til at de øvrige i gruppen kan ligge i læ på indersiden. Når han har haft en passende føring (100 – 300 m) lader han sig glide ned sidst i gruppen, hvor han så hurtigt som muligt (evt. ved at rejse sig) glider ind i læsiden.

Den rytter der overtager føringen finder samme position på vejen, som den han afløste, og holder tempoet (endelig ikke rykke) osv.

TRÆNINGSTUR FOR HELE KLUBBEN

1. Paradekørsel 10 – 15 km.

Der køres et moderat tempo, skiftes positioner, bakker forceres i fællesskab, hyggesnak

2. Opdeling i 2 – 3 grupper: ca. 8 – 10 – 12 km.

I den hurtigste og evt. også den næsthurtigste gruppe køres med rulleskift/vifteførsel indtil ca. 3 km før mødepunkt, hvorfra løbet er frit. Der slutes med spurt.

3. Som 1

4. Som 2 – der slutes op ad bakke

5. Som 1, dog ikke så struktureret – ” de, der har lyst tager føringerne !”

Der deles nogle gange op 3 gange – evt. med kortere intervaller (4-5-6 km).

En anden måde for hele klubben:

1. Hele klubben cykler samlet ca. 40 km (1½ time) med et jævnt tempo tilpasset de svageste/de nye i klubben. Disse 40 km er en del af et 8-tal, således at man efter 40 km er tæt på udgangspunktet.
2. Herfra sættes tempoet i vejret og de svageste har så muligheden for at afslutte træningsturen eller fortsætte i eget tempo.
3. I anden fase kan der køres med rulleskift, vifter, bakkespurter, byskiltspurter m.m.